日 录

40 00 4	1 1 ³ -1	
	(功人)	(1)
第一章	474174	(2)
第一节	气功简史	· (2)
·. 1	功剃源	· (2)
二、气	功发展简史 ************************************	(3)
第二节	气功含义	(15)
一、气	功概述	(16)
二、气	功学概说	(18)
	气功原理	
	功生理作用原理的现代科学研究	(20)
二、气	功生理作用原理的祖国医学认识	(31)
第四节	气功特点	(40)
一、整	体性	(40)
	省性	
	践性	
	气功应用	
	功在养生寿老中的应用	
	功在防病治病中的应用	
	功在美容驻颜中的应用	
	办在益智育才中的应用	
	功在开发潜能中的应用	
	功在优生优育中的应用	
	功在体育运动中的应用	
	功在绘画书法中的应用	
	功在歌唱艺术中的应用	
第二章	气功功法	
	气功静功功法	
~.M	养功	(50)

二、强壮功	******	(53)
三、強松功	******	(54)
四、松静诱导功	******	(57)
五、上海内养功		(58)
六、六字诀功		(60)
第二节 气功动功功法	•••••	(62)
一、十二段鴾		(62)
二、二十四气导引法		(67)
三、行步功		(79)
四、跑步功	******	(80)
第二篇 气功函授与咨询		(83)
第一章 气功函授		(84)
第一节 气功函投缘起		(84)
一、气功从北藏河兴起		(84)
二、北戴河气功函授教育的缘起	* 4 4 * * * * *	(86)
第二节 三优函授	*****	(86)
一、三优函授由来		(86)
二、三优函授简况		(87)
三、三优函授花絮····		(88)
第二章 气功函授咨询		
第一节 气功咨询与气功常识		
一、气功咨询		
二、气功常识		
第二节 心理咨询与心理常识		
一、何谓心理		(109)
二、何谓个性		(110)
三、何谓气质		_
四、何谓性格		
五、何谓性格缺陷		
第三节 医学咨询与医学常识		
一、傷 ····································		
二、艾滋病 ************************************		(117)

三、痣	
四、服药学问	
第三篇 气功美容	(121)
第一章 气功美容概论	-
第一节 美与美学	(122)
一、美的概述	(122)
二、美学概述	(123)
第二节 人美与气功美容	
一、人美概述	
二、气功美容	(128)
第二章 气功美容术——辟谷法	(136)
第一节 气功辟谷概述	(136)
一、辟谷概念	(136)
二、辟谷作用	(136)
第二节 气功辟谷法	
probability of the control of the co	
一、辟谷基础方法	(138)
二、辟谷基礎方法 ************************************	
	(140)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (144) (145)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (144) (145) (145)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (144) (145) (145)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (144) (145) (145) (146)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (145) (145) (146) (146)
 二、辟谷实施方案 第四篇 气功益智 第一章 气功益智概论 一、智力概念 二、智力与能力 三、智力与素质 四、智力与天労 五、智力与大力 大、智力与知识 七、智力测验 	(140) (143) (144) (144) (145) (145) (146) (146) (146) (147)
二、辟谷实施方案 ····································	(140) (143) (144) (144) (145) (145) (146) (146) (146) (147)
 二、辟谷实施方案 第四篇 气功益智 第一章 气功益智概论 一、智力概念 二、智力与能力 三、智力与素质 四、智力与天労 五、智力与大力 大、智力与知识 七、智力测验 	(140) (143) (144) (144) (145) (145) (146) (146) (146) (147) (148)
 二、辟谷实施方案 第四篇 气功益智 第一章 气功益智概论 一、智力概念 二、智力与能力 三、智力与素质 四、智力与天资 五、智力与天才 六、智力与知识 七、智力测验 第二节 气功益智原理 	(140) (143) (144) (144) (145) (145) (146) (146) (146) (147) (148) (149)

四、气功激发人体能场的益智机制	• (153)
第三节 气功益智科学实验	- (154)
一、气功益智心理实验	- (154)
二、气功益智生理实验	· (156)
第四节 气功益智资料	· (157)
一、气功益智历史资料	• (158)
二、气功益智现代资料	- (159)
第二章 气功益智初级功法	(161)
第一节 气功益智初级静功系列	
一、三分钟超觉静思法	· (161)
二、阿字观益智法	· (162)
- 三、嗡阿吽益智功	
四、命门聚散功 ************************************	- (164)
五、笑功	- (169)
第二节 气功益智初级动功系列	
一、五分钟健脑功	
二、太极功	(172)
附录	· (189)
一、加强记忆法	- (189)
二、培养超常儿童方法	(195)
三、提高儿童天资的秘密	(199)
第五篇 虚明功正功修证法	
第一章 虚明功概论	(206)
第一节 處明功概述	
一、虚明含义	(206)
二、處明功含义	(207)
第二节 虚明功结构与特点	(207)
一、虚明办结构框架	(207)
二、虚明功特点	(208)
第二章 虚明功正功修证法	(211)
第一节 虚明功正功初级功修证法	

一、吐纳功修证法	(211)
二、静息功修证法	(215)
三、数息功修证法	(219)
四、随息功修证法	(221)
五、息调功修证法	(222)
第二节 虚明功正功中级功修证法	(224)
一、聚散功修证法	(224)
二、降气功修正法	(226)
三、丹田功修证法	(228)
四、周天功修证法	(230)
五、息和功修证法	(232)
第三节 虚明功正功高级功修证法	(234)
一、归息功修证法	(235)
二、息息功修证法	(236)
第六篇 《修习止观坐禅法要》导读	(241)
第一章 序分总论	(243)
第一节 止观纲领	(243)
第二节 止观切要	(246)
第二章 序分要义	(247)
第一节 止观胜妙	(247)
第二节 止观绕益	(249)
第三节 止观肯綮	(251)
第四节 止观正法	(252)
第五节 止观旨义	(254)
第七篇 内丹功修证法	(255)
第一章 内丹功概论	(256)
第一节 金丹大道	(256)
第二节 性命双修	(257)
第三节 三族实功	(258)
第二章 内丹功初级功修证法	(260)
第一节 安炉立鼎	(260)

一、安炉立鼎概念 ************************************	(260)
二、安炉立鼎方法 ************************************	(260)
第二节 炼己还虚************************************	(262)
一、炼己还虚概念	(262)
二、炼己还虚方法 ************************************	(262)
第三节 调理药物	(267)
一、调理药物概念	(267)
二、调理药物方法 ······	(268)
第四节 产生药物	(270)
一、产生药物概念	(270)
二、产生药物方法	(270)
第五节 采取药物	(272)
一,采取药物概念	(272)
二、釆取药物方法 ······	(272)
第六节 _ 炼化药物	
、炼化药物概念 ·······	(273)
二、炼化药物方法	(274)
第八篇:九次第定修证法	(281)
第一章 九次第定概论	(282)
第一节	(282)
一,禅的意义	(282)
二、禅的功德效应 ************************************	(283)
三、禅的分类	(284)
第二节 九次第定	(285)
一、九次第定概念	(285)
二、九次第定特点 ************************************	COOPS
	(285)
第二章 九次第定初级功修证法	
	(287)
第二章 九次第定初级功修证法	(287) (287) (287)
第二章 九次第定初级功修证法	(287) (287) (287)
第二章 九次第定初级功修证法	(287) (287) (287) (294)
第二章 九次第定初级功修证法	(287) (287) (287) (294) (294)

一、初禅未至定修证法 ************************************	
二、初禅根本定修证法 ************************************	(299)
第三节 二禅······	(307)
一、二禅近分定修证法	(307)
二、二禅根本定修证法	(309)
第四节 三禅	(310)
一、三禅近分定修证法	(310)
二、三禅根本定修证法 ************************************	(311)
第五节 四禅	(314)
一、四禅近分定修证法	(314)
二、四禅根本定修证法	(315)
第九篇 特异功能与特异功能开发术	(319)
第一章 入体科学与特异功能	(320)
第一节 入体科学	(320)
一、人体科学含义	(320)
二、人体科学研究方法	(321)
第二节 特异功能概述	(322)
一、特异功能含义与分类 ************************************	(323)
二、特异功能论战 ************************************	(326)
第三节 关于开发特异功能若干问题的讨论	(336)
一、特异功能属性	(336)
二、特异功能开发的技术条件	(338)
三、特异功能应用价值 ·	
四、特异功能对人体的利弊关系	
五、特异功能开发的难点 ************************************	
第二章 特异功能开发术——瑜伽术	
第一节 瑜伽概述	
一、瑜伽概念	(343)
二、瑜伽流派 ************************************	(344)
第二节 开发特异功能的瑜伽术方法	
一、开发特异功能的基础功	
二、开发特异功能的专修功	(362)

第三章 密宗功	- (364)
第一节 密宗基础知识	(364)
一、密宗概念	· (364)
三、密宗四部 //***********************************	(364)
三、密宗两界 ************************************	• (365)
四、密宗教义	- (366)
五、密宗灌顶 ************************************	• (367)
六、密宗气脉明点理论	• (367)
第二节 密宗功法	- (370)
一、五字严身观	• (370)
二、观音三密功	• (373)
三,阿弥陀三密功	· (376)
四、金刚数息法 ************************************	(377)
五、九节风	• (377)
六、宝惠气法 ·····	- (378)
七、金矿道	(379)
八, 拙火定 ***********************************	(380)
九、大手印	· (382)
十、大週溝	- (383)
第十篇 止观开悟	- (385)
第一章 真智与开悟	(386)
第一节 真智概述	(386)
一、真智含义	(386)
三、真智种类。************************************	(386)
第二节 开情概述	(388)
一、开悟含义	
二、开悟意义 ************************************	
三, 开悟内容 ************************************	(393)
四、开悟形式	(395)
第三节 开悟的基本理论	(402)
一、学习理论 ************************************	(402)
二、九识理论	(405)

第二章	开悟初级功修证法	(410)
第一节	体真止修证法	
	真止含义	
	真止修法	
三、体	真止证法	
第二节	从假入空观修证法	
	假入空观含义	
二、从	假入空观修法 ************************************	(415)
三、从	假入空观证法	(417)
第十一篇	修 禅法要篇	(419)
第一章	小乘禅法修习法要	(420)
第一节	世间樺法	(420)
- 一, 飯	依三宝 ************************************	(420)
二、五	戒十善 ************************************	(421)
三、四	禅八定	
第二节	出世禅法	
	粮位禅法	
	行位禅法	
	道位禅法	
	道位禅法 ************************************	
五、无	学道禅法 ************************************	
第二章	大乘禅法修习法要	(435)
第一节	世间禅法	
	.位禅法	
二、资	粮位神法	(435)
三、加	行位禅法	(437)
	出世禅法	
一、见	.道位禅法 ************************************	(438)
	道位禅法	
三、究	: 竞位禅法	(441)

G

= 1

第 一 篇 气 功 入 门

于 敏 田英琴

气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老长期斗争实践中所创造出来的一种自我锻炼的摄生方法,它对中华民族的健康、繁行起到了不可磨灭的作用。实践表明,气功不但有防病疗疾、增智益寿之功,而且尚有涵养道德、陶冶性情之致。所以,古人把气功既作为医疗、保健的方法,又作为治学、修身的手段来应用。

气功理论高深,方法至妙,但并非耸霄奇峰,高不可攀。气功是人类共有的财富,人人有权享有,人人有缘获益。正如革命老前辈谢觉哉所说:"气功疗法,人人可行,不花钱,不费事,可以知病,可以强身,可以全生,可以延辛。"尽管气功不是玄学,人人可行,然而也不是所有练功者都能顺利"登堂",更读不到径直"入室"达到高深境界了。俗话说:"师傅领进门,修行在个人。"就是说,练功也存在着如何方可入门的问题。鉴此,特撰写《气功入门》之篇,以期能对初学者入门有所裨益。

第一章 气功概论

气功。可证 世瑰宝,古代赞为"性命遗化大道",今日普为"人体生命科学"。气功理、法妙,富有神秘色彩。本章采用通俗易懂的语言和深入浅出的笔法,分节介绍气功简史、气功含义、气功原理、气功特点、气功应用等五项内容。

第一节 气功简史

中华中州乃气功交祥之地。"、功由我国古代劳动人民所创造"党其渊源、可以追溯到"渔猎时代"。气以在我国真可谓"历史悠久,源远旋长"。

一、气功油源

气功用于养生,据传始于远古"渔猎时代"。汉《尚书序》云,"伏羲、神农、黄帝之书,谓之三坟,言大道也。"大意是说,伏羲、神农、黄帝三世圣书,所言皆天地变化之道,生命造化之理。唐《黄帝内经案问序》曰:"全真导气,拯黎元于仁寿,济藏劣以获安者,非三圣道,则不能致之矣。"指出凡欲全神导气以养生者,必求于三圣之道。据上述文献记载把气功养生溯源至渔猎时期乃是不无道理的。

巨圣为何人,其说不一,通常多指伏羲、神农、黄帝三尊而言。

相传伏羲是我国"华胥氏之国"的古帝、伏羲在婴幼时期曾有乘葫芦在洪水中源流的经历,故取名伏羲("伏羲"为华胥称葫芦的方音)。伏羲有超人的圣德与才智,犹如日月之明,故称太昊、伏羲发明猎生庖烹之法,传教于民,所以誉名庖栖(厨烹之意)、伏羲"仰观天文,俯察地理,中通人事",辟阴阳、画八卦,借以说明自然变化和人的生死规律。历史上曾误把八卦当成占卜吉凶的经书。正本清源,"易非卜筮铢度之书,实皆穷理尽情至命之学也"(《周易闻真》)。伏羲传授养生之义于民,是他的功勋之一。此外,他还发明了结阿捕鱼之术,为扩大人民的食品来源作出了积极贡献。故称伏羲生活的时代为"渔猎时期"。此时期迄今相距约有十万年左右。

神农也为我国古帝之一,相传他才华出众,创始禾耜,大兴农业,故称神

文件由心無極免費分享! 版权旧置原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

次。神农建都于陈,后迁曲阜。神农时期,相当于历史上的新石器时代,距今约有一万年左右,该时代人民开始了农业生产,当时由于以举重的石器为劳动工具,整于劳动强度之大,于是静坐或静卧休息则为日常生活中必不可少的内容。通过休息解除了疲劳,使人们获得身心轻松舒适的感受,将此种体验通过交流推广和再实践,使静息之法渐趋定型。

黄帝姓公孙,生于轩辕之丘,故称轩锒氏。黄帝"生而神灵"。"长而敷敞",因他有土德之瑞,散称黄帝。黄帝时代距今大约有五千多年,相传黄帝咨问峻伯而作《内经》,便医药卫生和养生保健事业得以空前发展。《内经。素问》载有黄帝向岐伯询问古人何能借助内守改变精神之法而达到防病健身之理?岐伯答曰:"往古人居舍尊之间。动作以避寒,阴居以避暑,内无眷慕之祟。外无伸宵之形。此恬惟之世,那不能入也。"指出:"内无所酱。一心清净"乃是防肃保健的关键所在。战国《庄子》中有黄帝询道于崆峒隐士广成子的记述。广成子告曰:"必静必清,无劳汝形。无插汝精,乃可长生。"寥寥数语。精辟阐述了精神内守的养生机转。

二、气功发展简史

(一)五帝夏商西周时代(约公元前 26 世紀初至前 771 年)气功简况。

維黄帝之后,经顧瑕、帝喾二帝。进入陶明尧帝时期。尧帝即今约有四千余年,当时因"阴气潜著,筋骨瑟纳",于是在静练的基础上。广泛开展了动练健身之术。从而使气功得以长足的发展。《吕氏春秋古乐》稿云:"昔陶唐之始,阴多排伏而潜积,水道壅塞,不行其源,民气郁铜而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为辨以宣导之。"唐尧舜帝之后,继以夏、商、西川一朝。从即今一千七百多年的南朝"取墟文化"中发现,当时已把用来对自然变化和性命养生进行说理工具的卦爻卜辞铭刻于骨器之上,以流传后世。该时期随着经济的繁荣。在文化、气功等方面也有了相当的发展。

(二)春秋战国时代(公元前 770 年至前 221 年)气功简况

通常把我国由公元前 770 年至公元前 476 年的期间称为"春秋时代"。 把由公元前 475 年至公元前 221 年的期间称为"战国时代"。

维四周之后的未用早期,进入春秋战国时代。当时随着生产力的发展,出现了"诸子蜂起,百家争鸣"的局面、学术空气空前高涨。并在政治、思想、科学、文化各领域里涌现出一批杰出的代表人物。由春秋战国时势所造的英雄之中,包括管子、老子、孔子、孟子、庄子等名人大哲。在这五位先贤的著作

百数中。不乏气功理法的论述。所以他们对气功的发展起到了推动作用。望 此。分别对管子、老子、孔子、孟子、庄子子以情要介绍。

管子(?一值665年)是帮秋初期的杰州政治家、思想家。管子精通气功 养生之术。对气功理法发展作出于贡献。管子相辅弃租公。"九合诸侯。 但 天下"。他著有(管子)一书(有说为战国作品。托名管子所作)。该书包括法、 道、名等家学说及天文、历数、舆难、农业和经济等内容。其中其股篇章则论 进了气功的理论与方法。肃如(管子。心术)云。"去欲则靠。寡则群矣。静则 独立矣。独则明。明则神矣。"(管子。内业)云。"静则得之、即则失之,灵气存 心。一来一道。其细无内。其大无外。所以失之。以颇为害、心能执静,道得自 定。得道之人。理态由电损,如中无败。"管子倡导维功于静的观点。对静功发 限起到了积极作用。

老子(约公元前580年~前500年)是華秋末期的著名先們,在气功士 颧有健树。他提出以"道"为核心的哲学体系,借导"诸净无为。版外归血"规 想。后世尊为遗家始祖。彼你为三将圣佛之中的"谢德无尊"(即"太上老 君")。老子任东周守藏宝之吏(非管图书的官吏)。孔子曹向他问礼。后因周 室内乱,则弃官而去。在他过函谷美时,美令尹喜请为蓄书,遂作(老子)(又 名《老子五千文》、《道德经》》名著。《老子》是被者为"仁者见仁、智者见智"的 巨文。其中有关气功理法的论述也极辨器。(老子。成款)云。"谷神不死,是 南玄牝,玄牝之门,是谓天地粮,绵绵若存,用之不勤。"人意为,养生以颜养 (谷)元神为先。练功以收量天(玄)地(牝)精气为要。其块即通过铝棉密密的 吐的呼吸,实现与天地祖气沟通。如是进行舒缓纷运,杜弟劳善疾動之举,自 然而粤砥年益寿之效。(老子。能为)云,"敬皆魄,抱一惟无寓?专气致杀,能 要儿?冻除玄贤。张无疵?"大雅是说:朝神(藏)与形体(惟)。惟饱合为一部不 相與吗?能與延年並寿。 按表着气(专气)。今呼譽孟緬的樹數學儿吗?他剛 守神养气。洗涤(革除)杂念。则心居玄冥之处。览知万事。对此能达到无囊无 邓的自如地步吗?他则心猜智明。《老子·归极》云:"至难佞。守静笃。"大意 是说:练功成就之人,则无为而至于虚极,无故而入于事常。《老子·安尼》 云:"难其心,实其脏。"大意是说,除食欲,去烦恼,则心即而静。守玄关,抱一, 气。则即实而充。老子有关"大直无为。道法自然。致虚守静、远朴归真"等论 述,为后世气功理论的发展真定了基础。

孔子(公元前 551 年~前 479 年)是春秋末期的鲁名思想家、教育家。孔子家培养生真谛。对气功查请原保。在(庄子·大宗师)中教育孔子与弟子家

文件由心無關稅和分類。近程了一定有 打下用于所以用之。不是其文件

回讨论练功入静的对话。蒯回向孔子报告练功心得。"回坐忘矣。仲尼赋然曰。何谓坐忘,颜回曰。堕肢体,蒯聪明,离形去知。同于大通,此谓坐忘。"在《论语》中载有孔子阅发养生之道的训言。"人有三死,而非其命也。夫寝处不适。饮食不节。逸劳过度。疾共杀之……。"并指出以"屈肢而枕之"的卧式静功作为调恰方法。在《中庸》中记录了孔子论述气功理法的名言。"天命之谓性,率性之谓道。惨身之谓故。道也者,不可须臾离也。可离非道也。""喜怒哀乐未发谓之中,发而皆节谓之和。中也者,天下之大本也。和也者,天下之达道也。效中和,天地位焉,万物育焉。"孔子的能身论、大道论和中和论。对后世气功学发展,产生了深远的影响。

孟子(约公元前 372 年~前 289 年)是战国时代的卓越思想家、教育家。 被后世界为便圣。他创立了"性本兽"之说。倡导重仁义、经功利的处世观点。 孟子致力于发展儒家气功。在其《孟子》中云:"我善养各的然之气。其为气。 也。至大至阴,以直养而无害。则塞乎天地之间。其为气也。配义与道。无是报也。是集义所生者。李义袭而取之也。行有不能于心则恢矣。""必有事马而勿正。心勿忘,勿助长也。"孟子的养气、行气学说推动了气功调气理论的发展。

庄子(约公元前 360 年~前 286 年)县战国时代的基名哲学家。他继承、 发展了老子"道法自然"的观点,成为先秦庄子学派的创始人。庄子精子气 功,若有《庄子》:"书。《庄子》又名《南华真》》。多数学者认为。该书为庄子及 其后学所署。其内篇中的《测遥游》、《齐物论》、《养生主》、《人间世》、《施充 特》、《大宗师》、《应帝王》七篇为庄子所著。其会诸篇可能会有门人或后世作 品。在《庄子》诸多篇章中都对气动理法进行了论述。诸如《庄子·养生主》 云。"绿膏以为是。可以保身。可以全生、可以养金、可以尽年。"《庄子·大宗 师》云:"古之真人,其寝无梦,其处无忧,其食不干,其息深深。真人之息以 雕,众人之息以喉,思醒者,其嗌言若哇,其嗜欲深者,其夭机浅。"(庄子。刻 意》云:"吹响呼吸,吐故娇新,颜经鸟中,为寿而已矣。 此导引之士,非形之 人,影视寿考者之好也。"《庄子·人何世》云,"若一志,无听之以耳,而听之 以心,无听之以心。而听之以气,听止以耳,心止于符。气也者,虚而特物者 也。唯道集庫,應者心斋也。"(作子・在宥)云,广成子曰"至淮之精,雍窈冥 冥、亚道之极、昏昏默默、无视无听,抱神以佛,形特白正,必佛必祷、无劳妆 形,无排放槽,乃可以长生;目无所见,耳无所属,心无所匀,效神将守形,形 乃长生。"庄子发展了气功养生学理论,总结了战团以前的气动实践经验,成 为老子之后道家气功的一代宗师。

文件由心無稱免费分享 毛权 B 图像者 切勿用于商业用述 不利性 東文件

此外,早在战国初期,著名的《行气玉佩铭》业已问世,它是我国现存最早的气功功法专著。《行气玉佩铭》是刻在一块十二而体的小玉柱上的维书铭文。铭文记载了一套气功运气行气的方法。金文如下:"行气,深则善、雷则伸,仲则下。下则定,定则固、固则剪,明则长,长则退,返则天。天几春在上、地几春在下,顺则生,逆则死。"其意是说,练功行气时,吸气宜深,深到气蓄而下贯丹田,从而心定而命蒂固,倡则真元酶生。维之呼气,呼接天根,与天气相遇,如是则天机动于上,地机动于下,从而天地人相应。练功者凡顺此短种则为生路,选此规律则为死途。《行气玉佩铭》虽为二千三百多年前的文献,但对指导练功。至今尚有现实意义。

(三)養汉时代(公元前 221 年至公元 220 年)气功能况

維春秋战国进入秦汉时代。时至秦朝,气功又向前发展了一步,秦相吕不书招集文人。编纂《吕氏春秋》一书。在本书某些篇章中。不乏气功理法的论述。诸如《吕氏春秋。尽数》云:"恶不动则精不施。精不强则气郁。""疾水不腐。户根不够。动也。形气亦然。"《吕氏春秋。达命》云:"凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤欲其行也。血脉欲其通。筋骨欲其固也。忽欲其和也。精气欲其行也。若此,则病无所居。而恶无所由生矣。"《吕氏春秋。重已》云:"凡生之长也。则之也。便生不顺者。欲也。故圣人必先适欲。"《吕氏春秋。先已》云:"几事之本。必先拾身。善其大宝。周其新。弃其族,腠理逐通。精气吕新。那气尽去。及其天年。"

維賴代赴入权朝。时至权朝。气功帮到进一步发展,经数代编纂的《黄帝内经》于汉代阿世。本书的成书时代及其作者,说法不一。一般认为是战国素识以来各医家的论文汇编。其成书时间约在西汉。然而在其自成编以后,直至唐代,仍有增摄。因此本书并不是出自一人手笔。也不是一个时代的医学成就,而是对一个相当长的历史时期的医学经验总结汇编。所谓《内经》由黄帝所著,仅是托名而已,该书集前人气功理法成就。总结出。"法于阴阳,和于术数。饮食有节,不变作劳。故能形与神俱。而尽其天年。度百岁乃去"的气功养生方法和理论。后汉《汉书。艺文志》载有:"方技"四种。方技是人们进行保命养生的方法技术。依性质分类。分为医经、起方、房中、神仙四种。尽管其中推有玄学成分。但对练功养生也有一定的参考价值。东汉王充在其《论衡》中曰:"若夫强朝天寿以百为数。不至百者,气自不是也。夫事气都则其体强。体强则命长。气得则其体弱,体则则命短。"明确提出了养生以气为本的观点。在汉朝气功通过广泛应用,进一步还实了它的健身、治病作用。于是,气

文件由心無極免费力享 析权 BFF作者 切勿用于商业用念! 不得到卖文件

功深受广大人民喜爱。甚至将有关方法内容当作琴品随辈于死者。例如。在长沙马王堆汉基出土的随葬品中。有一幅彩绘练功养生"导引围"和"却谷食气"篇。"导引围"绘有练功姿势和动作。其画形象通真。栩栩如生。"却谷食气"篇。详知论述了养生食气之道。《淮南子》是两汉道家的代表作。在气功养生方面,但导清净无为思想。《淮南子》原道训》云:"是故达于道者,反于清静。究于物者。终于无为,以恬养性,以漠处神。……保其精神。偃其智故,漠然无为而无不为也。恬然无治而无不治也。"《淮南子》览冥训》云"清知能、修太常、陈耿体,雕聪明,大通照冥。解意释神。漠然若无魂魄。便万物各复归其根。"《淮南子》精神训》云:"是故真人之所游。若吹雨呼吸。吐故纳析、熊经鸟种,泉熔螅稷。路视虎顾。是养形之人也。不以滑心。使神泪甚而不失其死。日夜无伤而与物为罪,则是合而生时于心也。"

于东汉问性的《太平经》,为我国现存最早的道被经典著作。该书对气功的传统理论进行了辅辟的发挥。"夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明。本于阴阳之气,气转为精。精转为神。神转为明。欲寿者。守气而合神,精不去其形。念此三合为一,久以致理。非同能力,自然而致太平矣。"因此,道数对气功发展也起到一定积极作用。

被后世尊为"万古丹经王"的(周易参同契)约成书于公元 126 年至 167 年。它由东汉魏伯阳所作。作者集"大易"、"炉火"争说为一体。在《龙虎经》的 炼丹基础上,写出这部道家内丹气功杰作。该书一直被尊集为内丹气功经 典。为对后世影响提大的权威巨著。时至一千八百多年后的今天。它仍然受 到哲学界、宗教界,气功界和科技界的广泛重视。

东汉初年佛教开始传入我园,东汉末由佛教翻译家安世高译出《安松宁 董经》,该书为佛教禅观专著,尤精调息之说,"息有四事,一为风,二为气,三 为息,四为唱。有声为风,无音为气,出入为息,气出入不尽为唱也。"并提出 息调心定,心息并缘的练功原则。

以来名医华佗,擅长于外科,又精于术数,他在前人经验的基础上,把庄子的"解经鸟伸"术。发展为形象的"五禽戏"。"一曰虎、"曰鹿、三曰焦。四曰 蒙,五曰鸟"。在"流水不腐。户枢不盡"的理论指导下,模仿五种动物的活动形象,锻炼心身,以发挥"通经活络。调和气血。耳聪目明。齿坚颜悦"等健身作用。后来五禽戏广泛流传于民间。颇受人民喜爱。相传华佗的学生吴普、按照这套方法。持恒锻炼、活到九十多岁。仍然耳目聪明。齿牙坚固。另有学生同样用这种方法锻炼身体。则享寿百余岁乃去。

文件由心無相免费力享 版权旧写写作者 切勿用于商业用途(不得到类文件

(四)三国两晋南北朝时代(公元 220 年至 581 年)气功简况

維永汉进入三國、两晉、南北朝时代。这是一个战乱無繁、分裂刺揚的时代。尽管如此,气功在此期间仍有长足的发展,并涌现出一批象临康、高洪、陶业业等项其影响的代表人物。面且(黄庭经)、《抱朴子》、《养性延命录》等气功者作也相继问世。

就武帝曹操在气功养生方面颇有心得。他赋诗曰:"赢缩之期,不但在天。养怡之福,可得水年。"大意是说,生命之期的长短、尽管决定于天赋条件。但在后天生活中,如果能速照有关"恰情理性,圣人之上身也"等被海去实施。则可获得长寿之福。他还把集包括气功养生家在内的方士研讨长寿之道,从而推动了气功事业的兴盛和发展。《各意千金要方》中就有曹操向皇甫隆请款气功的记实。"魏武与皇甫隆今曰。闻解年出百岁。而体力不衰,耳目聪明,颜色和悦。此概事也。所愿食施行导引,可得同乎。若有可传。想可密示对内。隆上就对曰。……道甚易知,但其能行。臣常闻道人削京。已年一百七十八,而甚丁壮。百人当朝朝服食玉泉、寒街,使人丁壮有颜色,去三虫而坚齿。玉泉者,口中睡也。朝日未起,早散挥令横口乃吞之,每齿二七遍。如此者乃名曰烧精。"

就国思想家、"竹林七黄"之一的德康(公元 224 年~263 年)录录万物享量元气而生的思想。提出"导界得理"可以长寿的观点。他所有《养生论》言简意赅,阐述了气功静练理论。"精神之子形骸。就国之有君也。神狮子中,而形丧于外。我对昏于上。回乱于下也。"……"修性以保神,旷然无忧患,寂然无思虑。又守之以一。养之以和。……若此以往。底可与使门比考,王乔争年。"大意是说。谓七情、乔厚辣、慎起居、避灾害。都是养生必不可少的内容。练功之要。在于调报精神。神主宰全身。犹如一国之君。神麟不守,乃丧生之愈,神静内守。乃养生之道。通过练功人静守虚,则元气得以养和。元神得以虚静。人们掌握"守虚极致静笃"之法。则长寿有饱、于是即可与所谓的"便门"、"于乔"神仙争相比考。

约在晋武帝太康九年(公元 288 年)。《黄庭内景经》问世,于晋成帝成和 九年(公元 334 年)《黄庭外景经》相继付印。《黄庭经》被进家尊奉为"学仙玉律,修道金料"。该书以酰腈各有主神之说、结合酰腈功能活动。全面论述了 有关气功的养生理论和应用技术。精研黄庭内据,探求五经旨题,对习练气 功不无指导意义。

东晋著名医学家、气功养生家葛洪(公元 283 年—363 年)在所著(抱朴

文件由心無稱 免费分享 毛织 B 图 图 作者 切勿用于商业用述 不例生奠文件

子》一书中详细阐述了气功方法与理论。书中载有行气导引之法、"夫导引不在于立名象物。粉绘表影着图。但无名状也。或伸屈。或俯仰。或行卧。或倚立。或晦暗。或徐步。或吟或息。皆导引也。不必征晨为之。但是身有不理则行之。皆当闭气。闭气节其气冲以通也。亦不得立息数。得气似极。则先以鼻少引入。然后口吐出也。缘气闭既久则冲唤。若不更引。而便以口吐,则气不一。粗而伤肺矣。但疾愈则已,不可使身汗。有汗则受风。以摇动故也。凡人导行。骨节有声。如大引则声大。小引则声小。则质缓气通也。夫导引疗未使之疾、通不和之气。动之则百关气畅。闭之则三宫血是。实养生之大律。法疾之宫未矣。"能动练导引外。并对静练胎息方法作了详尽记载。如二得胎息者。能不以鼻口赠喂,如在脑脐之中。则遗成矣。初学行气。鼻中引气。而闭之。阴以心数。至一百二十。乃以口微吐之。吐之及引之,皆不欲令已。则以心数。至一百二十。乃以口微吐之。吐之及引之,皆不欲令已。则以心数。至一百二十。乃以口微吐之。吐之及引之,皆不欲令已。则以心数。至一百二十。乃以口微吐之。吐之及引之,皆不欲令已。则以心则以心则,则以不使之时。而以此使之时。如则,久久可以至于。至于则者者更少。日还一日矣。夫行。当以生使之时,勿以死气之时也。故曰他人服六气。此之调也,一旦一度有十二时。其从率使以至日中六时为生气。从日中至使半六时为死气。死气之时,行气无益也。"

府朝齐.录著名医学家、气功养生家陶弘景、公元 456 年~536 年) 集八朝以前的养生经验。编纂成(养性延命录)。 在该书的"服代行物"部分。详细论述了辨证调气法:"凡行气,以鼻纳气,以口吐气。微而引之。名曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也,吐气六者,谓吹、呼、鸣、呵、嘘、调皆出气也。凡人之息,一呼一吸,原有此数,被为长息吐气之法,时寒可吹。时温可呼;委曲治病,吹以去热,呼以去风,竭以去疾,呵以下气。嘘以散滞。因以解极。"在"导引按摩"部分记载了有关寒齿、微睡、狼扇、角腻左右、额踵、叉手、伸足、数眼、按目、引耳、发举、摩面、乾浴、托头、伸手、挽弓、托天、两手前推等动功方法。 该书对行气作念医病之法和静练要义作了简明的阐述。"凡行气欲除百病,随所在作念之,头痛念头,足痛念足,和气往攻之。"

南朝高僧都提达摩(?~公元 528 年或 536 年)于梁武帝普通元年(即公元 520 年。又说大通元年即公元 527 年)自印度航海来到广州。再北上至金陂。曾晤梁武帝。进不合。遂渡红孤魏。在格阳游水宁寺。自己年已 150 岁。上公元 527 年至北魏入嵩山少林寺,西壁而坐。终日默然。达九年。世称"观壁"。 他提出"理人"和"行人"的修行方法。 理入要求会伪归真。解决认识问题。行入教人清心等欲,依佛法践行。他并特《赞如经》四卷授于题可。为我国禅学发展作出了灵献。称他为中国禅宗初祖。

(五)隋唐五代时代(公元581年至960年)气功简况

府建國子公元581年,子公元589年灭隊完成統 。时至隋朝气功广泛应用于法與疗疾方面。例如,由隋代著名医学家、气功养生家果元方(公元550年~630年)編著的医学巨著(诸病療候总论)。乃是一部系統记载应用气功导引方法防抢疾病的重要医学气功学文献。该书有关气功治病的论述广泛而深邃。对后世气功发展影响甚大。因作者等于"其便置针石。则有正方"。故略去方药,造最气功导引等非药物疗法。在其中的153种疾病下陷载有"养生方"、"养生经要集"和"养生禁忌"等内容383条。此外还就有气功养生导引法290多条。请你在"风分体于是不随候"中记有:"治四肢疾因及不随,取内积气。床席必须平稳,正身仰卧。望朝衣带。犹高三寸,提固……安心定意、调和气息。真思余事。专意念气。徐徐排避泉。徐徐敬随泉者、以舌略群唇口牙齿。然后明谜。徐徐以口吐气。鼻引气入喉。须微微缓作。不可卒息强作。引气吐气……渐渐增益。得至百息、二百息。病叩除愈。"在"唐芳铵"中记有:"鸡鸣时。即告三十六通讫、群居漱口、舌腋上的表、咽之三过。杀虫补愈劳。令人强壮。"在"要饮候"中记有:"左右侧卧。不息十二通。治表饮不清。右有饮润、右侧卧。左有饮润、左侧卧"等等。

陈.除时代高带智师(公元 538 年~597 年)。名为天台宗四祖,实为创始人。智博博職文司。通请等候,尤精佛学。他继承、发展了龙树神学思想。在《法华经》被义指导下,通过反复实践、内省体验。借助程序的文学修养。写出理法悉告、融会资道的(法华玄义)、《河岸止观》、《法华文句》等名者。被尊奉为"天台三人部"。此外,还有《四数义》、《净名义成》、《金光明文句》、《观台义成》等。从而把德国包括此现在内的佛学大庆推进到一个婚新的层面。

雅爾頓进入唐代。唐代著子生产力的提高,在文化、科学、医学、养牛等方面都有可观的进步。唐代著名医学家、气功养生家外思避(公元 581 年~682 年)。著作甚多。徐《备急千金要方》、《千金属方》外。还有《摄生真录》、《摄养枕中方》、《养牛要录》、《气快》、《食气铭》、《龙虎通元快》、《龙虎篇》、《长生延寿经》等。在孙氏的著作中,载有胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用。孙氏继承了斯代以前气动的精碎都分。并在此基础上有所发明和创新。他在气功即论上颇有整营。在《振养枕中方》中精辟地周明了神与气的增证关系:"若欲存身,先安神气。""若依安神,须练元气。气在身内,神安气海、气辉完盛,心安神定。若神气不散,身心凝静,静至定倒,身存年水。"在气功方法上也有饱创之处。提出"五时七候"的练功步骤与层次

中唐王康(约公元 670 年~755 年)是一位著名医学家。他所着《外台秘 要》实为一部气动功法汇集大战。从而为气功发展作出了巨大贡献。

辦明五代时勢。还遊戲出一批精了遊家气功的先題者。诸如钟寫权、目 對、她則甚、複希性。刘爾輔、陈物等人。他们是传统內异水承先自后的重要 人物。后世內异派你他们为钟目振。他们的经验及有关答述。为宋代內丹版 的形成奠定了基礎。服于篇幅。这里只简要谈谈除特(公元871年~980年) 对內丹功发展所作的貢献。陈持为五代、北宋初期看名道数學者、气功家。他 以道家学说为指导思想。创立了一念以"先天易學"为核心的系统內升理论。 曾作《无极图》、《先天图》,以图形象地概括了內丹修炼得穷、炼己、和合、得 药、股份、求仙等五个阶段(见图 1-1)。他的內丹學说被后世奉为道數內丹 學經论基础。陈氏还精子酚息、服气、聯谷请求。他著作甚率。诸如《阴真君还 丹歌注》、《陈希宾坐功图》、《摩农道者正易心法》、《五尺经》、《心相编》等。对 后世气功发展起到了推动作用。

(六)南宋全元射代(公元 960 年至 1368 年)年功無収

雖五代进入阿宋金元时代。内丹术在隋、唐、五代兴起的基础上。于宋元时期形成一大气功施雅。正如《校刊维朴子内篇序》序指。"追及宋元、乃缘参同护火而言内外。集非阴阳。配合元气。斥服食胁息为小道。金石符咒为旁门。黄白玄常为邪术。他以性命交像。为谷神不死。别化量真之诀。"在这个时期出现了一大批内丹本实践家和理论家。其代表人物。当古他张伯瑞。

北宋张伯瑞(公元 984 年~1082 年),为宋代内丹气功隽甚人之一。被 等为道家南包祖师。张伯瑜著作甚幸。诺如《悟真篇》、《金丹四白字》、《内烁 丹快》、《石桥歌》、《禅宗歌领诗曲杂言》、《长生娶义》等。其中以《借真篇》为 其代表作。该篇乃能或《周易参阅复》之作,为内丹功专著,对后业影响极大。 《悟真篇》中面系统场介绍了内丹功理法。尽管自以至宋要有内升著作同世。 然而或因未成系统。或因智重隐晦,其实用性管受到限制。仅代《周易参问 與》与宋代《悟真篇》相比。则可谓作者主题隐晦,后者旨意是明,以致有人认 为《周易参问要》乃为外丹之作。我们认为,元代内丹功名家陈难建的观点思 你全面,他在《周易参问复分章注》中指出。"丹书多不可信,得真读者要以 《参问类》、《悟真篇》为主。"当然,后者对指导内丹功实政更具有意义。

宋代一些名儒。创立了理学参数派。 兹将其代表人物简介如下。

你难(公元1011年~1077年)为北宋理学家象教报幕基人。他精通《周易》、据《进用易丧》於示。"易图"传授次集为。"国家龙兴、异人间出。

文件由心無稱免费力享 折权 3% 工作者 切勿用于商业用途(不得到集文件

很上陈找以《先天图》传种放。放传穆修、修传李之才,之才传邵雍。修以《太极图》传周敦颐,敦颐传程颐、程颢"。邵雍接受了《先天图》的影响、所以在其《皇极经世》、《击壤集》等著作中。倡导先天大道思想。由于他是一位气功实践家。在其著作中自然不乏宝贵练功经验之读。诸如《击壤集》中《规物吟》诗曰:"乾遇贤时观月窗、地连雷处看天根。天根月窗常来往、三十六宫都是春。"

期數酬(公元 1017 年~1073 年)为北宋著名理学家。他著有《太優图设》和《通书》。太優國本是易纬的支流余壽。并生家用来丧述修身养性之道。 期數應把原来秘密授受的太极图作了改造。充以儒家思想。著成《太假图说》,使原先极少数学者卷密授受之《太极图》,普及于理学之中。对宋元以后的思想界影响颇为罪运,为儒家气功养生学奠定了基础。《太极图说》首论字宙生成次序、次论修身养性。其要旨在于、定之以中正仁义而"主静"。主静无欲则达于最高道德境界而立"人极"。《太极图说》全文为:"无极而太极。太极动而生服。功极而静,静而生阴。静极复动。一动一静,互为其根。分阴分阳、而仅立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土。五气顺布,四时行焉。五行一阴阳也。阴阳一太极也。太极本九极也。五行之生也。各一其性。无极之真。二五之精,於合而凝。"我通成男。坤道成女"、二气交感。化生万物。万物生生而变化无穷焉。"《《无极图》与《太极图》,些别在于、陈抟之《无极图》以阴阳术语解之。自上而下、原而成人(图 1 2)。

程额(公元 1032 年~1085 年)为北宋著名理学家。师乐周敦颐,创立"主静宣极"学说。他在其《定性书》中指出:"所谓定者。动亦定。静亦定。无将迎。无内外。苟以外物为外。奉己而从之。是以己性为有内外也。……与其非外而是内。不若内外之两忘也,两忘则登然无事矣。无事则定,定则明。明则尚何应物之累散:"此等动静肯定、内外本一之论。对气功动静学说作出了贡献。

程顺(公元 1033 年~1107 年)为北宋著名理学家。14 岁随鬼程殿从学于周敦顺。程颐放人静坐。为预防流弊提出主"敬"的观点。"人心不能不交感万物。亦难为使之不思虑。若欲免此。唯是心有主。如何为主? 敬而已矣。"此外,他还是一位身体力行的练功实践家。具有较深的定力功夫。据传程颐练功入定,两位弟子站立左右,追至出定,门外已积雪尺余。这就是"程门立雪"典战。程颐倡导的练功主敬理论。对指导练功颇具意义。

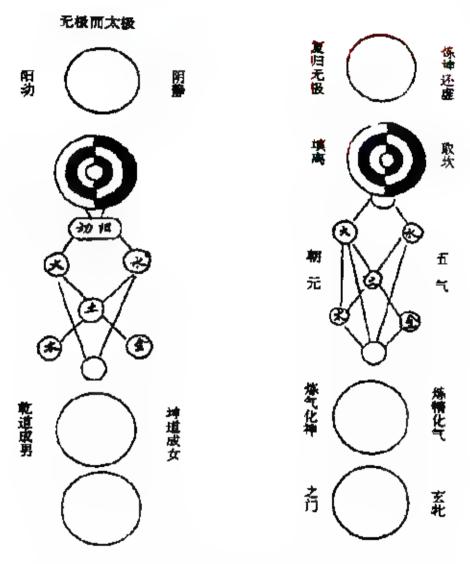


图11 陈抟《无极图》

图 1-2 周數頭《太极图》

朱熹(公元1130年~1200年)为南宋著名理学家、教育家、代功家。他 集理学之大成、著有(周易参同契考异)、(阴符经考异)等书。朱熹经过长期 练功实践,总结出调息养心要义:"予作调息藏,亦是养心一法。盖人心不定 者,其鼻息嘘气常长,吸气常短,故须有以调之。息数停匀,则心亦渐定、所谓 持其志,无暴其气也。箴曰:鼻端有白,我其观之,随时随处,容与猗猗。静板 而嘘,如春滔鱼;勒极而吸,如百虫蚕。氤氲开闢,其妙无究。"朱熹倡导"病宜

文件由心無極免費分享! 断权旧军事作者 切勿用于商品用念! 不得到卖文件

静练"观点。"病中不宜思虑。凡百可且一切放下。专以存心养气为务,但跏趺静坐。目视鼻端。注心脐腹之中。久自温暖。即渐见功效矣。"他根据自己的练功心得。总结出极有价值的"静坐意境"经验之谈。此外,朱熹通过实践考察、验证了静坐益智的非凡效果。据此提出"半日静坐。半日读书"的主张。堪称是把气功应用于教育的典范。

宋朝编着的《四时顾养录》、《云笈七笺》、《养牛要录》、《寿亲养老新书》、《圣济经》等著作中,都记载了有关练功的方法与理论,从而促进了气功的发展。

至金元时代,随着四大学派的形成与发展,气功事业也向前推进了一 步。元代医学家火热论派先驱者对完赏。兼精气功养生术。他以精气神为基 础。精辟阐述了气功机理,并把练功付诸实道,积累了宝贵的练功养生经验。 你在所**否!** 對同期机气宣保命集》中,明确提出了自己的养生观点。"人受天 地之气。以化生性命也。是知形者生之舍也。气者生之元也。神清生之制也。 形以气充、气耗形病、神依气住、气纳神存。修真之士,法于阴阳、和于术数。 特满御神。专气指一,以神为车,以气为马,神气相合,可以长生。"元代医学 家、脾胃论代表字果在气功养生方面提出了维护脾胃功能以保元气的先后 天并重的观点:"真气又名元气。乃先身生之精气。非胃气不能滋之。""脾胃 之气既伤,而元气亦不能充。而诸痢之所由也。"大量是说,元气是决定寿命 长短和体质温弱的根本。而即智则是元气盛衰的条件。他把高速脾胃当作养 生的重要手段,但不是唯一手段。因此,实践中强调"积气以成情,积精以全 神"的养生要求。元代医学家养阴派代表朱重亨。在刘完章火热论的基础上。 以"相火论"为主要论点。创造了滋阴降火之法、特著(色欲能)。指出节欲保 阴在养生中的重要重义。他所着《丹溪心法》。《格金余论》。《养老论》等篇章 中,都有关于气功的论述。

(七)明清时代(公元1368年至1911年)气功简况

进入明清时代。气功发展达到一个新的阶段。其特点为各门各派气功名家倍出,大量气功著作问世。

时至明朝。气功受到医学界的普遍重视,在不少医学著作中,诸如,《古今医统大全》、《医学人门》、《奇经八脉考》、《景岳全书》、《医学必读》等书中都载有气功治病、养生的内容。此外,而有一些气功养生专者相继同做。例如。《摄生要录》、《修供要旨》、《修真格要》、《穷世保元》、《养生肤语》等等。

时至清朝。编纂历代各类书籍蔚然成风,由于医学尤其是包括气功养生

内容在内的大量医学书籍问世(多达五、六十种),对气功养生的发展起到了促进作用。但自乾隆之后,清王朝每况愈下,至道光皇帝,我国沦为半殖民地半封建社会。从此,生灵涂炭,民不聊生,于是气功养生事业也处于停滞不前的状态。

(八)近世气功简况

民国初年,有些学者也编著了有关气功的书籍,如蒋维乔所著《因是子静坐法》、丁福保编著的《静坐法》等等。但由于当局对中医药采取取缔政策,致使气功处于奄奄一息状态。

中华人民共和国建立后,人民政府颁布了"面向工农兵,预防为主,团结中西医,卫生工作与群众运动相结合"的四大方针。通过党的中医政策的贯彻,气功事业得到了空前发展。在党和政府的关怀与支持下,刘贵珍同志对气功进行了挖掘、推广和临床实验工作,在临床实验中,由于取得显著疗效、于1955年受到中央卫生部的表扬和奖励。刘贵珍氏还在党和政府有关领导支持下创建了唐山气功疗养所和河北省北戴河气功疗养院。自1954年以来,在唐山、北戴河先后开办了几期气功训练班,为全国各地医疗单位培训了气功专业人材。1957年上海市也成立了气功疗养所,使气功在上海得到了迅速发展。上海第一医学院、上海高血压研究所等单位协作,开展了气动生理机制方面的实验研究工作,并取得了可喜成果,此外,北京、天津、南京、辽宁、甘肃、浙江等省市的一些医院、疗养院也相继开设了气功病房和门诊,于是气功普及到全国各地。

近年来,气功不论在临床观察和理论研究等方面都有了长足的发展,并于 1981 年以来,相继成立了中华全国中医学会气功科学研究会和中国气功科学研究会,标志着气功发展到了一个新的阶段。

第二节 气功含义

通常总把气功与气功学混为一谈,将气功学纳入气功之中。实际上二者 乃是内涵不同的两个概念。气功是指身、息、心调练的具体方法。气功学是指 有关研究气功理论和方法的一门科学、鉴此,本节将气功与气功学分为两个 问题予以讨论。

一、气功概述

(一)气功名歌沿革

气功是我国古代劳动人民在和被劳、疾病、衰老进行长期斗争实践中所创造出来的一种自我锻炼的摄生方法。气功在形成的远古时代,由于其本身尚不定型,自然也缺如明确的名称。战国。《庄子·在宥》中有黄帝问道广成子的记载。传说中的广成子是上古时代的气功学者。他对黄帝的质问,作了精胖地回答:"无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳饮形,无据汝粮,乃可长生。目无所见,耳无所闻。心无所知,汝神将守形,形乃长生。"据此可以推理,迨至五帝初期。气功已趋向静息化定型。至陶斯尧帝时代,因"阴气滞著,筋骨萎缩"。作为缓解疲劳、休养生息的气功方法,则在静息基础上。增加了舞蹈的内容。《吕氏春秋·古乐》云:"民气郁阑而滞着,筋骨萎缩而不达,故作舞以宣导之。"所以。"静息"。"舞蹈"可能就是原始气功的量早名称。

全春秋时代,对气功术则派以"导引按野"之名。何谓导引?"导"为"疏通宣导"之义。"引"为"攀抓伸展"之义。晋人李顺在《庄子》注云。导引为"导气令和,引体令柔"之义。唐人成玄英在《南华真是·注疏》中云。"吹冷呼而吐故,陶暖吸而纳新,如熊攀树而白经。类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气。以非形魂,延年之道,驻形之术。故彭祖八百岁,白石三千年,对考之人,即此之类。"清人吴尚先在《理瀹耕文》中云。"呼吸吐纳,熊经鸟仲八字,即导引法也。"

何谓按照?"按"为"抑按皮肉"之义; 醉为"捷举手足"之义。唐人王冰在《家间》注释中云:"按谓按摩·跡谓跡捷者之举动手足,是所谓导引也。"宋人曾请在《道柳·顺生》中云:"按断之方,出于《玄策》。可以延年,可以驱疾。"

至战国时代。气功术又立"行气"之名。这可从战国出土文物《行气玉属铭》中的刊文得以印证。行气即调练运行气息之调。调后。气功术随着历史的发展。其方法通过反复实践不断得以补充、改革、发展和完善。从而出现不同内容和形式的气功功法。于是人们便根据功法的内插特点和外在衰现而于以命名,遂有"聚气"。"食气"、"吐纳"、"胎息"、"禅定"、"存粮"、"周天"、"内丹"、"静坐"等名称。

(二)气功概念

当今某些学者指出。气功一词出于(见到子)。另有学者认为。气功术语最早见于(太清调气经)。在明代(正统道藏)本的(灵剑子。松抄记)中、就明

文件由心無極免费分享! 版权归置原作者! 切勿用于商业用途! 不得到美文件

确提出气功一词。"学道之士。初广布朝雪。先行气功内丹长生久视之法。"《灵剑子》是一部颇具价值的气功专著,读书为晋。许逊所作。此外,在近百年的一些著作中也展见气功一词。诸如,1929年商务印书馆出版万籁声编的《武术汇宗》中就开列了《气功闸微》专章,并将气功解释为"气功之说有二一养气。"第1929年中西书局出版张庆霖编的《练气行功备诀》一书中,也有气功一词。1931年出版王贤实《竹林》所编的以意取气运行法则定各为《意气功详解》。1938年上海方公溥民生所办的公溥气功治疗院也编印了命名为《气功治验录》的出版物等,尽管采用气功术语由来已久,但都没有作出明确、完整的解释,直到1953年,刘贵珍氏才把气功作为正式命名确定下来,并得到群众认可,推而广之。

何谓气功?刘贵珍氏在1957年所着的《气功疗法实践》-书中指出。"气 这个字。在这里是代表呼吸的意思。功字就是不断地调整呼吸和姿势的练 习。也是俗话说的要练的有功夫。将这种气功方法用医学观点。加以整理研究,并且用在治疗疾病和保健上去。去掉以往迷信糟粕,因此称为"气功疗法"。"

对上述气功概念。有的学者持有异议。"不能把'气'单纯地理解为呼吸。 从而把气功简单地理解为不断地调整呼吸的练习。或者说就是呼吸体操、气 功中有呼吸锻炼的内容。但不是唯一的。也不是占第一位的。而且气功的 "气'有其更广泛的含义"(《实用中医气功学》)。

刘贵珍氏于1987年在其再版的《气动疗法实践》一书中对气动作了进一步阐述。"气功在我国有着悠久的历史。在历代医书中都有记载。诸如:'吐纳'、'导引'、'定功'、'静功'、'内功'、'调息'、'静坐'等都属于气功的范围。这些名称最不相同,但都是从不同角度。通过姿势、呼吸、心神的调练。来达到培育元气的目的。这就是我们统称的'气功'。在中医理论中。'气'的漏义非常广泛,从人体来讲,气是一切生命活动的物质基础。并被括了全部生命活动。生命活动停止,气也随之而消失。元气的盛衰决定着人体的强壮与衰弱。所以,我们把培育元气的健身法称之为气功,这充分体现了'以气为本'的祖国医学传统理论观点。"

谢焕奉在其《气功的科学基础》一书中,则把气功定义为。"气功是运用 放松入静等内向性的自我身心锻炼。发挥人的主观能动性,在无需药物、手术和其它处理的情形下,进行自我调节和自我治疗的一种传统医学技术,也 是开拓人体潜力、探索生命奥秘的一种实践手段。"并指出:"用气功这一名

称,表示它实际包括的内容是不确切的。随着时代的前进和内容的发展变化,有不少名称往往"其实难符'。人们沿用的习惯名称很多,气功也是这样。"

吕光荣在其(中国气功辞典) ·书中,明确气功是指"调身、调气、调神,使神形和谐,阴阳平秘的法术(即身体通过自身的作用,维持稳定状态的技术)。"

我们认为,以上刘、谢、吕三氏对"气功"概念的论述都是可取的,而且从深层意义上讲又都是融而不悖的。正如(性命主旨全书)所模括的那样,气功乃是"真玄真牝,自呼自吸,似春招鱼,如百虫蛰,源气融融,灵风习习,不浊不清,非口非鼻,无去无来,无出无入,返本还原"之术。

二、气功学概说

(---)气功学概念

我国气功有其完整的方法和系统理论,因此,它不是区区小术,而是一门涉及到人体性命之学和心身造化之机的独立学科——气功学。

气功学的概念,随者历史和自然科学的发展不断赋予新的内容。在气功学发展史上,养生家曾对气功学制定了不同的名称和定义。目前,要求对气功学制定一个确切无误、简洁明了的科学定义尚有困难。当前在社会上较流行的气功学定义甚多,仅描其有代表性者予以讨论。

气功学,颜名思索,是一门锻炼真气功夫的科学

"气"概括了肺脏呼吸之气和体内真气。因此,气功学就是以自我调身、调气、调神为手段,以达到培育体内真气为目的的一门科学。该定义通俗易懂,并反映出气功学的基本内容,这是可取的一面。但从科学定义的角度去要求,则又是远远不够的。

气功学是一门研究人体通过自我锻炼达到治病、养生目的的方法和理 论的科学

该定义明确指出气功自练的特征和主要练功效果。然而由于它过于概念化和一般化,反映不出气功学的基本特点,不能把气功与体育等诸多自我锻炼方法相区别。因此,该定义也是不确切和不科学的。

气功学是一门研究人体进行内炼"精、气、神"和外炼"筋、骨、皮"的自我 锻炼,通过培育真气、增强体质、提高功能和调动潜能以达到防病、治病、益 智和联年效果的方法和理论的科学

文件由心無關稅表示與 近初 P 图 图 作者 切勿用于商业电池 医伤性 東文件

该定义指出了气功自我锻炼的特点和动静结合的原则。并模括了气功 学"以气为本"的理论和练功的主要发展,此为其优点。然而,却未反映出练功"入虚"这一极本特征。

根据气功操作实质内容和基本作用原理。气功学应定义为。气功学是一 门研究人体在特定意念主导下。进行身、思、心自我调准、通过情情虚无、黑 气益真机制达到治病、保健、调能、益养目的的方法和理论的科学。该定义言 简意赅,高度概括了气功学全貌,指出了气动学的核心与本质。本定义主要 内容有三。第一。在方法方面。定义指出练功是在"意守丹田"、"其心净神"、 "静适作念"、"内肯定要"等特定意念主导下。能动地有目的的进行调身,调 息和调神的一种自我锻炼过程。这里的"特定重念"、"自我调练"皆是气功操 练中最富有决定性的内容。此外,定义中有关身、息、心三调内容的提出,无 股包含着动、静双重含义。并把内体"精、气、神"。外体"筋、骨、皮"统一为一 个整体简贯穿于动体、静缘之中。第二。在效应方面。定义指出线功可诱发 "悟 憎难无"、"故真导气"等反应。 入虚是练功过程中的一种特有反应,是气 功学的根本属性。恬静能无代表署入席不同层次的功能状态。并振扬了气动 的基本特征。因此,定义中必须包括"恬情虚无"这--宝质内容。"兹真"泛指 益养特、气、神三宝而言,当然,作为生命之本的真气也在其中了。"导气"是 练功中普遍存在的反应。并为我国气动学区别于印度瑜伽术的一个重要标 志。总之。""恬莹难无"、"在真特气"放应是从气功全那要景和普遍反应中轴 象出最本质的属性并进而上升到思维的具体体现。从而高度微括了各种气 功的共同特征。故把练功中最普遍、最基本和最重要的效应列入定义之中乃 是绝对必要的。第二。在效果方面。定义指出练功起有"治病、保健、调能、益 寿"四方面的作用。其中"调能"包含"调节功能"和"调动功能"两层意思。而 后者又包括"调动潜能"(挖槽)和"调动智能"(益智)两个方面,于县较全面 地反映出练功作用广泛的特征。

(二)气功学范畴

气功在我国有着悠久的历史。然而从科学发展的角度上来讲、气功学则 是科学发展到一定历史阶级所诞生的新型学科。气功作为一种事物。它也经 历了由简单运动形式向复杂运动形式发展的过程。当其发展并确定为一门 学科时,必将显示出独有的特征和规定出固有的研究范畴。由于气功常作为 一种医疗康复手段。广泛应用于临床治疗、康复医学、行为医学、免疫医学等 领域。以致多年来,人们总把其归属于医学抱围之内。然而。气功学所包含的

内容,却远远超出了医学范畴。

人所共知,气功学中的意守、凝神、作念、冥想等调心活动,与心理学中的注意、暗示、想象、联想等过程有着本质的联系。而且气功锻炼的初、中期阶段的调心方法都是建立在心理操作基础之上的。同样入静、住念等调心效应,又都是通过心理操作来实现的。一言蔽之,气功学同心理学不论在研究范畴方面还是在研究方法方面都存在着渗透与交叉。基于这样的事实,于是一些人则把气功学纳入心理学领域。但从整体或深层意义上来讲,气功学范畴却比心理学广畅的多。

总之,气功学的研究对象极为广泛,概括地讲,不外乎研究气功作用下的人体本质特性和人体功能状态两方面。有关内容已在本书有关篇章述及、 此不广说。

第三节 气功原理

气功效应现象十分复杂而广泛。它包括物理效应、化学效应、生理效应、心理效应等。 鉴此,对气功效应原理必须运用多种学科进行综合研究。 这些学科包括自然基础学科中的数学、物理学、化学和生物学科中的生理学、病理学、形态学、生物化学、脑科学,此外还包括社会科学中的社会心理学、教育心理学、工程心理学和哲学等等。在本节我们着重讨论气功的生理作用原理。气功生理作用乃是一个极期重要而复杂的课题。我们根据多年的临床观察,结合一些生理实验资料,对气功的生理作用,分别从观代医学和祖国医学两方面予以分析讨论。

一、气功生理作用原理的现代科学研究

人体是一个开放的、非线性的、多层次的巨大系统。气功锻炼对人体各层次表现出广泛而积极的效应,以下结合某些生理实验资料,分系统讨论气功的生理作用。

(一)气功对神经思短的影响作用

神经系统分为中枢神经和周围神经两大部分。具体到中枢神经部分,又分为脊髓、皮层下中枢(包括脑干、间脑和基底神经节等)和大脑皮层、三个水平。人所以成为万物之灵、乃是因为人类有着极其复杂的大脑皮层。整个神经系统的神经细胞,绝大多数集中在大脑皮层。

文章里。第47章第一章 第47章 第四号第二章 第4章

1. 气功对大脑的效益作用:大脑是人体系统中结构量复杂、功能最完 善的系统。它既是人体功能活动的最高调节者,又是进行生物最高级运动形 式(黑鲱)的主要物质基础。由于这种原因,气动对大脑有荷作用,即绕受气 功研究者的关注。人所共知。國中國於大職擊体功能的反映。從国从五十年 代航环始借助脑电阻来观察练功者的大脑活动状态。而13引进电子计算机 技术进行脑电分析以来。气功脑电分析研究有了新的进展。 通过脑电图媒 察。提示弥劝对大脑具有积极的效应作用。五十年代曾有人把气功同闭目体 息、张眠、睡眠爆为---谈。这种遇和的论点,却冷酷地把气功到以"死刑"。 树 为此论点抹煞了气功的特异性,自然就否定了气功存在的必要件。在这需要 关头,就是通过脑电图研究才便气功获得新生,是测试发现,练功时临电图 星线 alphs 被节律增强。表现为能和增高。加率减慢。节律稳定,以及各届区 域趋向同步化等。部分练功者功中向出现 theta 彼,甚至出现更得的 delta 波。常人在衍目静息状态下,即出现 alpha 波节津。表明 alpha 该是反映大脑 皮层处于安静状态的疲形。静息状态下的 alpha 被与练功时的 alpha 彼比 较,其幅度较低,频率较快,且不稳定。提示静息与人静不属于同一机能状 态。theta 波可在健康和国院情况下出现,然而健康时的theta 波是在 alpha 被节律减别或清失的基础上出现的。而入静时的 theta 被刚是在alpha 波节 律增强的背景上显现的。此外。入静时不存在皆沉现象。因此,练功入静间僻 眠、因呕也不属于同"功能状态。幸能功的成年人在醒觉状态下几乎不出现 delta 彼。在睡眠时又总是出现 delta 波 .所以 delta 波是反映睡眠的主要波 形。睡眠开始,脑电图上出现 alpha 波扬唱序纸,温朝霜短、海童 alpha 波洛 失代之以纺锤波,然后缴以尚少化的慢放,进入慢放器跟时相。 历经一段时 何,再进入去同步化的快波顺配时相。慢波顺配和快波顺取按一定时间交易 着十次、最后移行为觉醒状态。显然、睡眠时的脑电图要化。他明显掉于练功 入静状态。近年来应用功率删请分析影技术观察人静时的脑电图变化,结果 表明。维功时脑电图出现许多特征性改变。提示气功入静乃是一种特殊的功 能态,即气功态。

人体具有不同功能态。大体分为病态和常态同种基本功能态。后者包括 醒觉功能态、健眠功能态、睡眠功能态、气功功能态等。气功功能态以入静为 本质(实则以定型为本质)。入静具有层次之分。而脑电阻适判定入静层次的 客观指标之一。对练功者的脑电功率排阵团、脑电等位分布图、统计学工构 维等位分布图和相关系数等位分布图进行处理。显示出入静层次的探试差

异。额谱分析是在脑电容景上采用IPT 方法。对 delta、theta、alpha; alpha; beta; 和 beta; 等被取进行分析的。通过测试分析研究发现。练功有象人静较探者。其功中脑电等电位分布图明是不同于其他人。功率谱阵列图上是示:在抗都原来占优势的 alpha 节律有所降低。可领部原来相对不是著的 alpha 节律则增强。工检验等位分布图表明。首额邻位的 alpha 成分增加具有显著性。这外,尚见察到气功态下 alpha; 逐渐增加而 alpha; 逐渐减少。说明气功态下 alpha 被的频率变慢。而测试入静功力甚晚的初络者。其陷电功率谱阵列图上员可出现上述变化,但经丁检查郑无统计学直义(P<0.05)。

存在于地球——电离层空间的极低颜电查彼与人脑的脑电波频率相当。其中体曼共振波巴被普通认为是地球——电离层空间共操作用造成的。与人脑的 alpha 被敌相当。表明极低频电器被具有生物学意义。有的学者认为。气功态下的 alpha 被增强现象。可能是脑内 10 赫彼与自然界体曼共振被(其基本概率为 8—14 赫左右)相互发中作用的结果。提示气功对大脑脏电波的增强效应可能有其重大意义。

依据量变引起质变和闭结构产生新功能的推理。提出了诸如实变论、耗散结构论、协同论等新的理论。即所谓的"新三论"。人们把新三论当作研究 气功学和生命科学的指导理论。其中协同论尤适用于对大脑气功态的研究。 从广义结力学发展起来的协同学(又称协合学)。是研究物质运动发展形式中关于有序是定结构形成和自组织过程的理论。它用以考察各子系统间如何通过协同竞争而形成各种时空的宏观结构。

物司季创始人画傳著名理论物理学家哈脅认为:人脑可以看作为一个 物司系统。它和微光机理可能存在智相似之处。神经元可视为大脑的子系统。这正如把原子或分子作为微光的子系统一样。面脑的相干被(alpha 故) 则问微光的相干被相当。协合学认为。序参量是系统自组织的一个较好的判据。当系统中的慢变量在临界点突变为能支配其他参量的序参量时则系统 的平衡破坏,从而使系统进入一个新的更高显状的理视状态。保留协同论的 观点,个别神经原的全部活动。被受于一个或几个序参量的控制。某些科学 实验结果表明。练功可使人体功能态在多维相空间中跃迁到一个更高层次 的强地状态。同样大脑功能也可以由常态下的循纯状态跃迁到一个新的程 地状态。这时,脑电的组地吸引于的分量教可以至下降趋势。而大脑各子系统的相关(相干)程度却得以加强。就是说练功时将基于脑内各子系统(包括 神经细胞故电和样止放电所产生的各种脑波)的相互协合与竞争。有可能形

政新的时空结构, 于是导致脑功能的重变, 而发挥巨大潜艇。

2. 练功对植物种经系统的调整作用 根据植物种经解剖部位和中理功能。将支配内脏的符出神经分为交感神经系统和副交感神经系统。二者作用常常表现出抗抗的性质。借此对内脏施加调节性影响。变感、副交感神经系统间的协调状态。乃是维特人体健康的重要保证。因此。二者问协调、他忘关系的破坏,则是疾病发生的病理生理甚如。

通过皮肤电位活动(SPA)等项生理指标测定。证实结功时植物神经系统具有强有力的调节作用。1888年发现各到推物作用于视、听感受器或情绪改动的情况下。皮肤电阻出现下降趋势。以后又发现在缺少外在刺激的条件下。在皮肤两点之间也存在着电位差。皮肤电活动与平整分泌有关。它是反映空感神经系统功能状态是其反应性的良好指标。又是反映心理情绪变化的客观依据。对人静状态下的练功者进行现惯发现。SPA 標準減便。穩度下降,相位转为負相,固且易于与呼吸同步。并观察到两侧掌心 SPA 由功前不对称转为对称,两侧掌心 SPA 不同步不对称性现象与胸种和病情有关。气功锻炼对 SPA 的不同步、不对称现象是示出操有力的侧置作用,从简为气功结疗疾病和平衡情绪提供了理论证据。有关实验结果表明。SPA 同步、对称性现象。衡以纹状体及其以上神经中枢处于正常功能活动状态为背景。 奇明 SPA 取呈现不同步、不对称现象。 练功所具有很极影响作用。

对练功者进行前庭时俱测定。表明气功对植物神经系统也具有效益性作用。前庭时值是研究皮层下植物神经中积功能状态的方法之一。前庭时值 经长。表示交感神经共合性减低。练功人静时,前庭时值 经长。其值并储者人 静程度的加厚而增长。功中侧定前庭时值表明,练功起有调整交感神经张力以及协调其与副交感神经系统问的功能动态平衡作用。

3. 练功对神经遵照的调节作用 科学客验证实,气功对 5—羟色胺(5—HT),去甲肾上腺素(NE),多巴铵(DA)等神经遵质起有调节影响,表明气功时维护与恢复内脏正常功能活动具有重要意义。

总之。练功不论对大脑皮层、皮层下中枢。还是对植物神经系统及其造质都表现出良好的恢复和调节作用。这就是气功所以能够治病、似糖的讯理所在。

(二)气动对呼吸系统的作用

练功有素者。可使呼吸运动在类型、节律、幅度等方面发生易著的变化。

文件座 论师机 倒用,即 经取 7 000年表 切下电子产业中。 7 4 9 東文件

成人的呼吸领率,存在着个体差异。多数人每分钟呼吸 16~18 次。练功入静后,呼吸次数较练功前明显减少。而且呈现均匀、柔和的呼吸形式。非练功者,如果人为地减少呼吸次数,即使仅仅维持一个较短的时间。即感到整气理耐。练功铜熟者,功中呼吸次数可由功前的每分钟 16 次。减少至每分钟 2次。每分钟 1次,甚至两分钟 1次。

近来,以X 线膜循承像检测方法,探测练功时模隔活动幅定(以时程 DT 计算)及形态,并对比练功前后 TCPO。和 TCPCO。变化。录像结果表明。每次呼吸周期模隔上下移动距离之和(D D),功前小于功中。D D 的延长必然导致呼吸频率(RF)减少,功前与功时对比。P 均<0.001。基于 D T 的延长和 R F 的减少,势必引起措备运动总量的减少,这提示在较长时间的练功过程中,人体则从"耗能性"状态转至"输筋性"状态。测定显示,练功后 TCPO。普遍上升,TCPCO。普遍下降,这也表明练功者从"耗能性"种向"简能性"过程。

练功入修后。物质代谢水平和单位时间机能最通常趋于下降。其下降程度和功法及练功者的造诣有关。观察到松修功的气体代谢下降程度较强壮功于圆式明显。此外。气体代谢水平也与姿势有关。练鱼式时。其氧耗量相当于基础代谢水平。每站式时,其氧耗量则相对增高。卧式能量有耗最少。平均较功前减少30%。坐式较功的减少13%。站式与功前比较则无变化。功中机体每分钟产热量也量下降趋势。常人在睡眠中。耗氧量较强危降低10%,人静后其氧耗量又低于熟路状态。从这一意义上讲。练功的情能、休息和修整作用不更于甚至大于睡眠状态。练功中代谢水平下降网练功中的意识净化入静、内脏活动协调以及骨骼肌放松有关。

人在關党状态下。大脑皮层对逐脑呼吸中枢起着控制作用。在睡眠尤其是探谜眼时。高级神经中枢对低级呼吸中枢的控制作用趋于减弱。在练功情况下。由于意识参与调息运动。因此,功中意念对呼吸的调节作用较常态下为大。动物实验观察到。当以牵张反射为手段。引起吸气中枢兴奋性增高时,该兴奋则向交感神经系统扩散。使其活动增强。当引起呼气中枢兴奋性增强时,该兴奋则向副交感神经系统扩散。使其活动增强。呼吸中枢和植物神经系统之间的关系,可通过练功予以人为地加强和控制。练功中观察到,当加强吸气时,则出现瞳孔扩大、肠鸣破弱等交感神经兴奋的生现效应;当加强呼气时,则出现瞳孔缩小,肠鸣增强等副交感神经兴奋的生现效应;当加强呼气时,则出现瞳孔缩小,肠鸣增强等副交感神经兴奋的生现效应;当加强呼气时,则出现瞳孔缩小,肠鸣增强等副交感神经兴奋的生现效应;当加强

的兴奋活动。从而达到控制、周节植物神经功能。为某些疾病的治疗提供自 我调节手段。临床上在对高血压病的治疗中,就可根据上述理论采用呼气延 长法、通过稳定交感神经功能、提高剧交感神经张力的机制。迅速测发松弛 反应。以达到降低血压之的。

(三)气动对循环系统的作用

通过包括血癌生化指标、血癌流变学参数、心电图、心功能测定(即测定 左室射血期、射血前期、心搏出量、心输出量)等徐德、显示气功对循环系统 具有广泛而重要的影响。安验观察表明。维功对心输出量表现出积极效应。 心输出量和呼吸周期相关,吸气时心输出散增多。呼气时心输出量减少。在 吸气相长于呼气相时,每分钟心输出量增多。在呼气相长于吸气相时,每分 钟心抽出量减少。这种改变在常人也可见到。练功者入静后。不论吸气或呼 气时,心输出量都趋向减少。从而有利于心功能的调节与修整。近年来还删 定了气功对左心功能的影响作用、表明气功具有增强发心功能的效应。练功 有素者,入静后心事明显疏慢。对此种理象一般认为是走走神经生力增高的 结果。当然与整体水平的轮型反应也不无相关。通过对血管抑制,血压及血 管通過性現實。证实气力对真管机能状态起有效最待影响。在含态下以 4℃ 冰水作为鲜嫩物进行试验。都可引起血管收缩、去现为肢体容积缩小、血压 上升等。对循功者进行功前、功中给予 4 C冰水冷崩撒试验发现,功中血压 上升和肢体容积增小径度都没有功能可量。当练功有累者进入较强的入静。 状态后,其时给予冰水刺激,则肢体容积和血压几乎没有改变,说明练功人 静状态具有稳定血管反应性的作用。人体 24 小时直接最低值。通常出现在 熟暖时,而练功人静后,则可能血压停到比绝睛更低的水平。血压下降值的 大小。和呼吸方法、诱导内容及贪守部位有关。气功对高血压量者的颗压作 用是肯定的。这点不论在高血压病或低慢中都定能者多上都得到证实。而且 降压幅度较大面稳定。气功降压效果与能功素养,功时长短及功法种类有 美。功快纯熟者降压明显。放於功效内非功能压明基。据日练功 10~60 分钟 般练功 5~15 分钟考明量。

生现实验表明。练功可降低血浆 DBI(多巴胺-科及化酶)的活性。DBI 是在合成去甲肾上腺素时所需要的一种酶。此瓣在肾上腺素能神经纤维兴 奋时。则由其末梢导放。练功后 DBI 含量降低。活性下降。表明功中的变感 种经允进功能状态得以调节或抑制。这就是气功治疗高血压病的机制之一。 此外。在实验中还现象到气功对低血压患者又有升压作用,提示气功对血压

文件由心無極免費分享! 版权旧写写作者 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

具有双向调制效应。

通过毛朝血管对同位素"P吸收实验发现,功后较功前吸收率增加,提示练功可以加强毛细血管的通选性。练功时还现象到额动脉脉波振幅缩小。 模动脉脉波振幅增大等变化。实验丧明。气功尚具有降低肺动脉压的作用。 这为气功治疗肺动脉高压症提供了理论基础。临床还观察到练功对慢性风 提供心脏器膜病所引起的心脏扩大具有一定的间缩作用。

通过紅外热象仅观察。练功中热象图象的辉度由畸变亮。皮肤点温度值 也较功前人幅度升高。皮肤温度取决于皮肤血管状态和皮肤血流量。不同部 位的皮点温度升高程度和功种有一定关系。如卧式松静功是都皮温升高明 显。练盘膝坐式周天功神则都皮温升高明显。

采用微循环与大循环多参数同步监测系统。研究气功对人体微循环影响的实验结果表明。气功对人体外周皮肤微循环血流量具有显着影响,而在大循环参数方面也出现可喜的变化。观察练功者的甲铍微循环发现,流速增加,管準数增多,準原增宽。管準形态改善。红细胞解表。管外出血、参血减少。正常管準比例增多等。

气功对血液流变性也表现出积极影响。血液液变性是血液的理化特性。 主要指血液的粘聚性。包括全血和血浆的粘度、紅细胞沉降率和电泳率、血小板聚集力和血液的有形成分等。近年来,对练功后血液流变性的影响作了不少研究,资料表明。气功聚炼对血液理化特性的影响。主要表现为加速红细胞电泳率,延缓红细胞沉降率、降低全血和血管粘度及血小板聚集性等。

练功对血脂何样表现出效益性影响。通过分组观察高脂血症练功组,一年后其血清阻固醇、甘油三脂明显降低,高密度脂蛋白一胆固醇显著升高。 型使高密度脂蛋白一胆固醇与血清阻固醇的比值、高密度脂蛋白一胆固醇与低密度脂蛋白一胆固醇的比值增高,动脉硬化指数明显下降。与不练功对照组比较,均有显著性差异。提示气功锻炼有调整脂质代谢(升高高密度脂蛋白一胆固醇)的有益作用,从而为气功脂治高血压病及其心脑并发病症提供了客观依据。此外,气功对血液重分配、心电图、血液图等方面都具有调节性作用。

(四)气动对消化系统的作用

祖国医学认为脾胃为后天之本。人体的强弱、盛衰无不与消化系统的功能状态有关。气功既可调整胃肠蠕动。又可影响消化腺体的分泌。气功特有的呼吸运动,可以直接加大肠肌活动相度。从而加强了肠肌对胃肠的按摩作

文件由心無關稅者分享 毛拉马 医作者 切勿用于商品用述 不過到東文件

用。只要呼吸得法和进度适当。这种按摩们用式可调整胃肠输动和腺体分泌功能。

请化系统在植物神经系统直接控制。测节下进行生理活动。练功可以通过特定的呼吸形式。人为地改变交感神经和副交感神经系统的兴奋度。因此,气功是调节消化系统功能的有效手段。消化系统的生理活动。除受植物神经控制外,又被大脑皮层所调节。人所共知,情绪对胃肠功能的影响十分阳著。所以,当气功对情绪尴加良性影响时,必得对消化系统表现出调节性效应。

练功人静后由于交感、副交感神经系统的功能活动得以协调。情绪得以 發定。节奏勾缓的膈肌按摩得以实现,大脑皮层对皮层下中枢的调节得以改 得。从而形成气功对商化系统的综合性调制作用。尤为重要的是。这种调制 作用尚表现出双相性调节的特点。当胃肠蠕动出现病理性运动迟缓时。练功 则可使其蠕动波加强、节律加快、肌张力提高、胃肠样空加速等。当胃肠蠕动 亢强时。练功则可对其解加抑制性影响。

临床观察发现。胃下垂患者的胃蠕动与练功所采用的呼吸形式及入静 层次的探找有关。练功中胃下级的移动幅度较练功前为大。这里除了神经功能状态外,练功姿势也有一定作用。卧式允其是仰卧骨高式或俯卧式。胃下极移动幅度最大。绝式次之,站式是小。攒疡病患者。经胃振片观察。随着胃蜡动心进状态的纠正。其临床症状也随之消失。

实验现需发现。气力对胃电也具有显著的影响作用。正常人胃电波幅均值为 150 μV,胃病患者胃电波幅分别高于或低于正常组。其類率和正常组也存在者差异性。气功治疗后高幅(>180 μV)、高频(>3.5 次/分)者呈现下降趋势(P<0.01),低幅(<80 μV)、低频(<2.5 次/分)者呈现上升趋势(P<0.01),表明气功对胃电活动具有双向性影响。而非胃肠疾病的练功组和未练功的健康组均未见上述变化。

根据胃液、十二指肠液、唾液及胆汁等消化液的临床检验。也证实了气动对消化系统的调节性影响。通常练功中胃液分泌增加。其游离酿绝对值也相应增加。练功后胃被胃蛋白酶含量均明显增加。在练功中普遍出现唾液分泌量增多现象。此种变化可能与功中进行舌体运动有关。此外。集功所采用的呼长吸短呼吸形式。尚可通过兴奋副交感神经而促使唾液分泌增加。入静后。尤其是深度入静后,基于延陷分泌中枢兴奋度的降低。则唾液分泌量趋于减少。一般肺结较患者的唾液淀粉酶含量较正常人为低。但经气功锻炼

文件由,原析文 (1) 中 (1) 中 (2) 中 (2)

后。其唾脓淀粉酶含量及活性均增高。并出现食欲特佳、背养改善等现象。 (五)气动对免疫系统的作用

免疫功能測定表明。條功具有改善机体免疫应答性的作用。人体接受机 原性刺激开始。身体的抗原特异性淋巴细胞识别抗原(糖应)后。则发生一系 列变化(括化、增殖、分化。或失去活性潜能)并表现出一定的效应(体被免疫 或/和细胞免疫)。这一整个过程称为免疫应答。广义的免疫应答包括机体非 特异性的和特异性的识别并排除异己或分以维持自身稳定的全过程。通常 免疫应答多指抗原诱导的特异性免疫应答。机体免疫系统对某一抗原刺激 在多数情况下表现为正常免疫应答。即抗原特异性淋巴细胞受抗原构微后 被诱导活化。产生效应分子(抗体。淋巴因子等)和效应细胞(细胞毒性工细 胞等)等不同效应。在特殊情况下可产生负免疫应答。免疫应答是一个相当 复杂的过程。由单核吞噬细胞系统和淋巴细胞系统协同完成。从总体上讲。 免疫应答具有重要的生物学意义。当然它对机体也并非总是存益的。

参与免疫应等或与免疫应等有关的细胞统称为免疫细胞。包括淋巴细胞、单核细胞、巨噬细胞、粒细胞、肥大细胞、制佐细胞等。在免疫应等过程中起核心作用的是淋巴细胞,其中能接受抗原刺激而活化、增生分化。发生种异性免疫应答的淋巴细胞体为抗原特异性淋巴细胞,或称免疫活性细胞。原于细胞和 B 细胞。此外,淋巴细胞中的 K 细胞、NK 细胞、N 细胞、D 细胞等也与原免疫细胞。

免疫学检测表明。气功对免疫细胞具有效应性影响。

1. 气功对于细胞总数的影响 T细胞和日细胞均未源于骨髓的多能于细胞。多能于细胞中的淋巴干细胞分化为由T细胞和自B细胞。经特运至胸腺和骨髓等处的淋巴组织中进行发育转化。成为对抗原具有反应的免疫给性淋巴细胞。前日细胞在胸腺分化成熟为T细胞,所以命名为胸腺依赖性淋巴细胞。前日细胞在畸乳类功物的骨髓中或乌类的胶上囊中分化成熟。因而命名为骨髓依赖性淋巴细胞。前者主动细胞免疫、后者主管体疲免疫、二者免疫功能或有区别又有联系。T细胞可以按其CD抗原及其在免疫应等中功能之不同。而分为CD4和CD8两大重都。CD4T细胞重群中少可进一步分为排制性T(Ta)和病导性T(Ta)两细胞重群。CD6重群可进一步分为抑制性T(Ta)和细胞等性T(Ta)两细胞重群。测定T细胞总数、常果用E花结试验、经测定练功者E花结合分率(即反映与维节红细胞有较强系和力胞的总数)和活性E花结形成百分率(即反映与维节红细胞有较强系和力

文件中心無利免费分別 近年 7 mm 作名 切下电子产业中型 7 mm 更文件

的工制胞数量)均有显著提高。一般认为。活性自 化结形成率较总 E 化清形 成率更能反映机体细胞的免疫水平。

- 2. 气功对淋巴细胞转化率的影响:淋巴细胞转化试验简称淋转试验。 是指工 细胞在体外培养时,受到非特异性有丝分型原如 PHA、CONA 等或 特异性抗原痢酸后,能转化为排巴母细胞。 E 玫瑰花试验,为体外检测于 细 胞数量的方法;淋巴细胞转化率试验则是体外检测细胞免疫功能的方法。细 胞分裂分四架循环进行。第一:G 期:为分裂万第一个生长期、即 DNA 仓放 前期:第二..S 期: DNA 合成期:第三.G2期,为第二个生长期: DNA 合成/; 朝:第四:M 期:有丝分型期,暂时休上的细胞从 M 相连出细胞周期后你庭 于Ga 期。即休止期。在此期间因受到适当期量而进入Ga 期缴经分费。淋巴 细胞在特异抗原、有丝分裂原如植物血极素、刀豆素 A. 等以及简种异体组 脑抗原的融发下,可由静止转为舌化,发生一系列功能和数量上的变化、岭 制料已细胞此种增殖反应。即基判定其功能的方法之一;增强反应表现为转 化成的淋巴母细胞,其体积增大,胞浆丰富,内含许多颗粒,铵(清晰可见。 蛋白质及 RNA、DNA 合成增加、随后细胞可发生分裂增强。根据了细胞的 转化率。可判断机体的细胞免疫功能水平。胸腺嘧啶为合成 DNA 的原料。 利用 DNA 前体物质量 胸腺嘧啶核苷的输入或键下计数母细胞转化率。可 意映淋巴细胞活化增强的程度,经检测发现,练功后,淋巴细胞转化试验品 示氣 胸腺嘧啶铁苷的排入量较功前明显增加。维功后淋巴细胞增煮反应增 强,表明气功锻炼对淋巴细胞 DNA 合成具有影响作用。依据 E 花结试验和 淋巴细胞转化试验结果。表明练功不但能增加了细胞较量,并且他提高其 免疫功能。
- 3. 气功对于细胞亚群的影响。通过分组测定观察发现。运动组外附血中辅助工学巴细胞明显增高、抑制工学巴细胞减少。辅助工学巴细胞与抑制工学巴细胞的比值增加。这些变化提示练功有助于提高人体免疫功能。
- 4. 气功对 NK 细胞的影响 外周血中的淋巴细胞。人多數具有 T 细胞或 B 细胞的表面标志。但有少数淋巴细胞缺乏这两种细胞表面标志。此即是裸细胞(N 细胞)。有人特自然系伪细胞(NK 细胞)。归纳于 N 细胞之中。N细胞不同于 K 细胞(系仿细胞)。NK 细胞不需抗体的存在,亦无需经抗原致 敢。即可杀伤某些肿瘤细胞或病毒感染的细胞。而 K 细胞虽有杀伤作用。但只能杀伤被抗体(IgG)覆盖的靶细胞, 好分组对吸现家。发现练功对 NK 细胞的活性具有增强作用。

文件国際を開発しませれる。

- 5. 气功对 3 细胞的影响 检测练功的和练功三个月后体被免疫的 IgG、IgA 和 IgM 的变化、结果显示、练功前 IgG 均值为 7. 6747±3. 3029 克/升(767. 47±3.30. 29%)。练功一个月后复查均值为 11. 934±3. 239 克/升(P<0. 001),有非常显著差异。而练功的后的 IgA 和 IgM 则无差异(P>0. 05)。
- 6. 气功对白细胞介素 2(IL-2)的影响 白细胞介素 2 中要由活化的 T细胞产生(有人认为 IL-2 由 Tu 细胞产生,也有认为由不同细胞产生)。它是一种多效能的淋巴因子,具有促进了细胞 B 细胞,NK 细胞增生,分化,增强效应细胞活性,诱导了抗素产生以及免疫调节等多种功能,并能促进 Tc细胞的身分化为成熟的 Te细胞,发挥抗病毒及抗肿瘤作用。鉴于白细胞介家重要,因此,气功对其是否具有效应性影响则成为研究者普遍关注的问题。 庆幸的是,通过分组时照规器,发现练功对白细胞介素 2 产生表现出增强趋势,从而为气功治疗密症等聚难辩证提供了理论依据。
- 7. 气功对干扰家的影响 干扰家是经短织培养或动物机体细胞在病器或其它干扰素清生则的演导下所产生的一种需要白。按其抗原性不同分。6. 和 T 三种类型。干扰家有广谱如解病器和抑制某些细胞分裂的作用,所以它能抑制多种业格性 DNA 病毒和 RNA 病毒,从而抑制病毒诱发的肿瘤生长。干扰家制到可用于治疗某些病毒性感染(如慢性乙型肝炎、呼吸道病毒感染等)以及用于治疗多种肿瘤。此外,干扰家对免疫监视功能,防御功能及自稳功能尚起有调节作用,从而有助于提高免疫系统的全面功能。经分组对照现实,发现健康者经练功三个月,其血清干扰素活性为 9. 714 ± 6. 140KU/L。而不练功的健康对照者则为 0. 2 ± 0. 894KU/L。并现象到慢性交气管炎患者血清干扰素活性由练功前的 1. 238 ± 3. 027KU/L。如至练功后的 10. 762 ± 9. 265KU/L。以上两组经统计学处理。均有明显差异。P < 0. 01。上述结果显示气功能促进各系统包括免疫系统在内的生理功能、诱发内原性干扰家的生成。这不仅为气功的润治病、强身猛年提供了实验依据,也为干扰家的研究拓宽了领域。

上述生理实验观察仅是初步的。并带有很大的局限性。加强气功生现作用的研究。是一项具有重大意义的课题。今后应对气功开展多学科的综合研究。以揭示气功生理作用的实质。

二、气功生理作用原理的祖国医学认识

气功学涉及到许多学科。写包围医学的关系尤为密切。祖国医学的有关 理论指导着气功实践。并成为阐述气动治病原理的重要理论基础。

(一)整体现在气功防病治病中的意义

祖属医学整体现不仅担人体看成一个整体,还把人体和自然。社会看成 一个整体。我国古代人民在医疗实践中,通过对人量事物的系统观察,逐渐 形成了朴素的"天人相应"整体度。福园医学中的阴阳学说、脏腑学说、最终 学说、曾卫学说等基本理论。无一不体现着要体观的精神。在临床上,祖国医 学对病因、病机、征使、治则的认识,以及对健康、疾病、度复等概念的解释。 也都實際看整体現的指导思想。因此。在借助祖國医學理论來探讨气功防 病、治病原理时,就必须首先从"大人相应"等体观谈说。事实上也正是这样。 人体的健康、生存与生活、管理于机体与其周围环境之间保持者动态平衡发 系。即"天人相应"。这里所谓的"天"是对自然界的总称与模括。祖国医学的 "天人相应"学说:得到了现代科学的验证。众所周旬:生物体在整个生命过 程中,不断地进行着新除代谢,一方面不断从周围环境中摄取所需物质子体 内。经过一系列化学变化而转化为自身物质。完成其合成代谢。一方面、体内 自身物质。又不断地进行分解代谢而放出能量和代谢产物。 合成、分無代謝 在生物体内一刻不停地进行着。它是生命的特征和依据,人体的一切生理派 到与现象,诸如思维、循环、呼吸、消化、生效、分泌、排泄等等。但以物质代谢 为物质基础。新陈代谢一旦停止。生命也就完结。在某种意义上说,人体的生 会过程。就是人体与环境之间不断进行物质代谢和需量代谢的过程。因此。 "天人相应整体观"的客观性与重要性乃基基而易见的。

《内经。生气强天论》云:"夫自占通天者生之本,本于阴阳。……九窍、五脏、十二节。皆遗乎天气。"孙文中的"生气通天"即"天人相应"之意,明确拼出了人体五脏六腑、四肢有散与自然界的密切关系。在气功的理论中,就体现者"天人相应整体观"的思想。《家同》上古天真论》云:"真人者,提尔天地,把阴阴口,呼吸嗜气。独立守神、肌肉若一,放能导散天地,无有势时,此其近生。"又云:"圣人者,处大地之和。从八风之理。……各体不能,精神不散,你可可数。"经义指出,善养生者,第一要掌握自然界的变化线律,以适应顺从天地之和,第二要进行守神调息锻炼。二者俱备,才能达到益养廷年的目的。与我国气力问题,类的印度编则之水中的"瑜伽"二字。即寓像者"入

文件由心無極免费分享 時权 3万万作者 切勿用于商业用途' 不得到卖文件

人相应"之义。可见国内、外气功的理论。都以"天人相应"整体现作为指导思想。因此、气功锻炼中。在强调内因决定性作用的同时。也注意外因的重要作用。祖国医学把官、签、优、思、悲、恐、惊七情当作致病内因。把风、寒、肿、湿、燥、火当作致病外因。

古代养生家。根据千百万人的实践经验,结合致病因素。制定了防病、治 躺的方法和法则。在非生实践中,以"天人相应"修体观的思想作报导。在老 重自身精、气、神内因锻炼的同时。强调"精神维养"、"顺应四时"、"起居有 节"、"不妄作劳"等要求。在精神方面,讲究情绪平衡、心情愉快。美奂真、竖、 忧、思、悲、恐、惊讶情志的剧烈变化。否则。就会受到七情的批审而导致疾病 的權思。在順应四时方面。非生家注重自然气候的变异。告诫人们。对"虚邪 贼风, 避之有时"。当然、"和于阴阳"、"顺应回时", 不是消极地顺从气候变 化,还要通过"和于水敷",增加机体抵抗力,以对变异的环境进行积极的适 应。在饮食、起居方面、养牛家也上分重视、《饮食通鉴》云:"饮食定时、饥饱 得中,水往变化, 纤气和融, 特血以生, 营卫以行,脏腑调平, 冲击安宁, 正气 充实于内。元气通合于外。"抬出了"食者生民之夭,活人之本"的重要重义。 养生家反对单调的肥甘佳舞食谱,提出了"青绿之变,是生大丁"的告诫、职 求阻精兼备。五谷俱全的饮食。提出"五谷为养,五果为助、五畜为益、五菜为 充"的主张。上述的饮食调理要求。对治病、保健都具有积极强义。养生家秘 为重视起居的规律性要求。中张结合四时变化而相应调整、提出"非三月。 三月,……早卧早起,与鸡俱兴,……。冬三月,……早卧晚起,必待日光"的 要求。这里不是要求机械地复古循旧。而是要借鉴古人重视生活起层有常的 训义。在不安作劳方面。《唐问·上古天真论》云:"心安而不惧。形劳而不 佛。"指出养生者。在日常生活中。不要"以妄为贵"。更经常参加体力劳动。但 不可过于劳累。这样的有度劳动就具有养生的意义、所谓"户根不能、流水小 腐"。正是此义。不避看出。气功养生、乃是既真视个体内因锻炼。又强调精神 修养、顺应四时,起居有常、不安作劳的综合调即非生法,其治明、保健机理。 也必然是基于诸因素的综合作用。

(二)气功培补元气的作用

"气"学理论是气功防病治病、保健延年的基础理论。"气"学理论中的 "气"。包括先天气、后天气两种,元气属于先天气的花瓣、杂气、水谷之气、营 卫之气、五脏六腑之气属于后天气的乾畴。元气生于先天之物,截于人体命

文件由心無極免費分享! 板权旧军等作者 切勿用于商业用念! 不得倒卖文件

门,元气具有生命活动原始动力的重要作用。宗气是由自然界的大气与经脾胃消化水谷所得精气相结合而成。它具有推动心脏行血、肺脏散布的作用。营气来源于水谷精微、行于脉中,具有营养周身、化生血液的作用。卫气来源于胃阳、布于体表、具有固阳于内。根御卫外的作用、脏腑之气、禀赋于先大元气。又赖于后天水谷精微的营养而发挥各脏腑的自身功能。不难看出,人体谐气。各有其独特功能。但以元气的作用最为重要。元气力生命之本,是生长发育和各脏腑活动的启动因素。

气的插义顺广。概括官之。一谓物质。一谓功能。以自然而论。字审问的 万物生长、发展与变化。都帧于气的运动。以人体而言。气度是生命活动的物质基础。又是配射生理活动的功能表现。诸如呼吸之气、水谷之气等等都属于满养所身的精微物质。而元气、宋气、已气、在聚六腑之气等等。则属于人体的功能表现。

人体的健康状态,取决于元气的盛衰。元气充沛,则后天谱气得以鉴助。从而胜唐协调,身心健康。当先天康赋不足或因后天因素报及元气时,明后天诸气失助而衰败,导致一系判疾病发生。元气依赖上焦而难达周身。借助气化而发挥其中现作用。气化即气的运动转化过程。祖阳医学认为,气化的场所位于三焦。三焦各有其位。也各有其脏腑。三焦的所属脏腑和功能很要为;上焦以心肺为主。功能主動。起有宣发精气。敷布周身的作用。中焦以脾胃为主。功能主化。起有腐熟水谷。生化气血的作用。下焦以肾脏为主。功能主读,起有分别擠浊,通调水道的作用。水谷纳入脾胃。经气化生或精散之气,上输于肺,肺朝百脉,通过心脏,特精微之气。转输于五脏六腑、因肢百骸,以维持人体的各种生理活动。这就是在元气放动下,诸气参与的物质与功能相互转化的气化过程。

《庄子》云:"人之生。气之蒙也。张则为生,散则为死。"又说:"通天下一气耳。"气功在某种意义上讲,就是"扶正祛邪"的方法。其筋病、健身的作用。在很大程度上乃是通过培补体内元气而安现的。对元气的重要意义在历代医学著作中都有特殊的阐述。《京何·评热病论》指出:"那之所凑。其气必虚"。客事数字概括了疾病与体内元气的辩证关系。并强调了内因的决定作用。《难经》云:"气者、人之散本也,恨绝则类叶枯矣。"王充在《论集》气料,以后为数,不是百者,气不足也。夫要气湿则其体强,体强则命长。气体则其体弱,体则则命组。"进一步指出了元气的充沛与否,不但与身体的健康。查调有关,而且决定者生命的长短。因此。在气功学

文件由心無利用。如此中国 15年 2000年 2000年

理论中,贾率着"以气为本"的思想。在实数上,则强调实施培补元代以因本的锻炼方法。

气功是通过何种机理而实现培补元气这一作用呢?《家问》 L 古天真论用出:"恬惶虚无。真气从之。精神内守。宿安从来。"这即是对气功培补元气机理的精带阐述与概括。祖国医学把精、气、神视为人体的内因。它抵括地反映了人体的机能状态。气功就是外落"荡、骨、皮"、内炼"精、气、神"的动静结合的自我锻炼养生法。"精"包括先天肾精和后天水谷之精两部分。人出生之前。真受父母之精华生成已费。出生以后,先天之精藏于肾。属于生机的物质基础。先天之精。又映于后天水谷之精的器势。后者通过肺心神诸脏。数布周身。以保证人体的生长、发育、生殖等生理活动的实现。所以有"肾为先天之本"、"脾胃为后天之本"的说法。气功对精有者明显的影响作用。气功方达中,有先天派与后天派之分,凡旨在强精固肾者。宣练先天派功。凡旨在培土健脾者,宣统后天派功。

報告陈元霖。小论先天徽和后天振功法。只要练功得法。并待之以恒。对先天精与后天精都有加强充实作用。男性患者的遗精、早逝、精冷、精畅及女性患者的带下、崩溃、经少、病理性闭经等现象。据属于精的病理危略。这些病理现象。通过练功都可得到程度不同的改善。此即是气功对阴朝发挥作用的佐证。消化功能紊乱、营养障碍的患者。通过气功心肾相交之法。肾阳固肠,脾阳得安可健运。胃阴也得肾水上济而滋润。从而,胃肺调和,善于纳腐。脾运有度。精散充脉、临床表现为食欲大振。食量增加。消化腺分泌旺盛。合成代谢加强,营养状态得以改善等等。这都是气功对水谷之精发挥作用的佐证。以上是气功对后天精的作用表现。气功对先天之精也同样具有助益作用,先天之前藏于肾。气功意守丹田命门之法。就是充实情水之术。先天精仰赖于后天精的营养。通过吸瓶播闭眼痛、着备雾欲将清陶府,则阴精自然充实而固定,肾中元精得的精囊养,则愈加杜益。元精甚固。元气自充。这即是"烧精化气"的必然趋势。显然。气功精精固水的作用,就是气功培补元气的机转。

练功元气充益后。则可更好地激发与推动脏腑进行正常有效的生理活动。这对维护机体健康具有重要意义。此外。又能进一步发挥炼气化神的作用。神。包括了先天元神和后天识神两种。元神生化于先天元气。识神生化于后大精气。元神、识神都来原于物质。又皆反作用于物质。《素何·移精变气论》云:"得气者昌。失神者亡。"经文指出了神东生命活动中的重要性。

文件由心無稱免制力與 近初 B 图像者 切勿用于而证用之 不利到某文件

报国医学把精、气、神称为人身、三宝。精、气、神三者相互联系,相互促进。一者之中气是基础。因为从广义上讲。气概括了精。一般把精模为根本。气视为动力。神视为主导。《类证治裁》中说。"神生子气、气化于精,精化气、气化神。故精者身之本。气者神之宝。形者神之宅。"《类经》云:"阴阳应象大论曰:精化为气,先天之气。气化为精,后天之气。精之与气。本自可生。精、气跃足,神自旺矣。 虽神自精气而生。所以犹取精气。而为运用之主者。则又在否心之神。"练气功要以气为体,以神为用。要体用结合。体用并贯、《胎息经》云:"气入身来为之生。神去离形为之死。如神可以长生。同守虚无以养神气。神行即气行。神任即气作。养散长生。神气相注。"

(三)气功调和阴阳的作用

阴阳学说。属于我国古代的哲学想想体系。阴阳学说包含着朴素唯物主义和辩证法的合理内核。古代运用阴阳学说来揭示字询问诸事物的一般规律。也用阴阳学说来指导祖阳医学文践。

阴阳学说指出,一切事物都存在着相互对立统一的关系。以人体同言。 不论其生成、成长、生理、病理、都是阴阳对立统一的运动过程。阴阳概括了 物质和功能的一切居性、用以说明人体的组织结构、生理功能、病理病机、并 运用于辨证施治、处方选药等方面。

人体正常生命活动的维持过程,就是以阴阳动态平衡为基础的。《京问。阴阳应单大论》云:"阴胜则阳病,阳胜则阳病。阳胜则热,阴胜则寒。"指出阴阳平衡关系的破坏,就意味增疾病的发生。既然疾病的发生、发展、诊察、治疗、转归等方面。都以阴阳学说为理论根据。那么气功治病、保健的机理就必然也离于阴阳变化之中。《寮问。生气是天论》云:"阴阳高决。精气乃绝。"指出当阴阳至一方偏盛偏窜达到一定限胜时,则破坏相对平衡的统一关系。甚至出现阴阳分离而导致精气枯竭的濒死状态。这是疾病从发生到死亡的一种转归形式。疾病向康复的转归形式,也原从于阴阳动态平衡规律。所谓"阴平阳密。精神乃治"即是此义。

科学实验和临床观察。都证实气功对例附具有调节性影响。《素问。例 阳应象大论》云:"味归彩,形归气,气归精,精归化。"这里的"形"。"精"属于 例的范畴,"气"、"化"属于阳的恋畴。祖国医学认为,形、精可以转为功能。此 乃阳源于阴的正常生现现象。但当机体功能亢进时,则可使形、精耗伤。气功 入静后,则交感神经兴奋强度减弱。气体代谢降低,高反应状态得以纠正。亢 进的功能得以调整,这些都是气功抑阳长例作用的具体表现。气动的补阳作

文件由心無稱免费分享 毛权 B 图作者 切勿用于商业用述 不利性 東文件

用也是很明显的。根据对"肾虚"的研究。观察到在肾阳虚者。称为后出现四肢由颗冷变暖。原酮类固醇恢复正常水平。血浆 ATP 含量增加。以及白细胞等碳能力增强等变化,这都是气力补阳作用的体现。

通过测定能功者血浆环磷酸镍苷,证实气动对体内阴阳确有调和作用。cAMP (环状能嘌呤单核苷酸)和 cCMP(环状鸟嘌呤单核苷酸)是人体自动控制系统中的重要调制物质。二者之间具有相辅相成、拮抗制约的生物效应。这种结抗效应。符合阴阳相互对立统一的运动法则,因此国内外某些学者把cAMP 和 cGMP 的双向控制系统和祖团医学中的阴阳学说累密结合起来。认为 cAMP 的生理效应显示出阳的属性。cGMP 的生理效应显示出阳的属性。在特殊情况下,二者的阴阳属性还会向各自的反面发生转化。cAMP 和 cGMP 之间。在血浆依度上存在着阴阳消长的根关性变化。环境苷酸是多肽、蛋白质激素和神经分质等。系列物质的作用信使。因此对细胞功能、抑的免疫、神经活动。心血管机能等生命活动都有着十分重要的调节作用。大量实验资料表明。cAMP 和 cGMP 的效度、生理循密和二者间相应比值,乃是发挥正常调节机制和维护健康的重要条件。科学实验证明。气功对 cAMP 和 cGMP 具有调节作用。这不但为气功调和阴阳损失了各现证据。并为气功治病保健找到了生理基础。

(四)气功调整脏腑功能的作用

斯拿学说是祖词医学理论体系中的重要内容。联象学说。将人体内散器官分为而大类。心、肝、脾、脾、胃邪之为脏。闾、胃、大肠、小肠、膀胱、三组称之为糖。脏腑功能状态正常与否,决定若人体的健康和疾病。既然脏腑功能失调是人体失去健康的病理基础。那么气力防病治病的机转。乃可通过调整脏腑的功能和实现。

中医认为。人体的生长、发育、衰老都与肾脏体或相关。肾脏包含着肾精、肾气,肾精阻制,称为"元则"、"真阴"。肾气阻阳,称为"元阳"、"真阳"。对 周身脏腑前者起着器洞滋养作用。后者起着器原生化作用。肾脏乃水、火之脏。是阴阳之根本,元气之本源,故肾脏调"先天之本"。

《难经》云:"肾两者,非皆肾也。其左者为肾,有者为命门。命门者。诸神精之所含,原气之所系也。"明代张介实云:"命门为元气之根。为水火之宅。 五脏之阴气非此不能滋。五脏之阳气非此不能发。"历代返家。对命门的部位与功能看法不尽统一。赵献可在《张贯》中指出。命门非胃。居两胃之间。并认为命门乃是人体阳气的根本所在。即命门与肾阳有着本质的联系。又有人认

文件由心無極免费分享! 版权归量原作者! 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

为,命门功能,即肾阴、肾阳作用的概括,视命门与肾为先天真阴、其阳之根系。

气功锻炼中,命门是进行意守的重要都位。通过意守命门。使命门相头得补。尤阳相火是脏腑活动的生理动力。尤阳充益。则可加强五脏、六腑的活动功能。以充分发挥其生理效应。如《石室秘录》中说。"心得命门而神明有主,始可以应物。肝得命门而谋难。但得命门而决断。胃得命门而受纳。脾得命门而转精,肺得命门而治节。大肠得命门而传导,小肠得命门而布化。肾得命门而作强。一焦得命门而决度。膀胱得命门而收藏。"

命门元阳之火充足。则散舞牌阳。脾阳得资。则脾气充而健运。于是后天水谷得以充分消化。精微物质得以充分运化、从而为人体脏腑、经络乃至四肢百骸的正常活动提供了物质基础。这就是气功何以能全面加强体质的重要道理。

腎脏(包括命门)属于下丹田的范围。(类经)云:"人之初生、生于脐带、脐接丹田、是为气海、即命门也。所谓命门者、先天之生我者、由此而受、后天之生我者、由此而被也。 大生之门。即死之户、所以人之盛衰安包皆系于此者。以其为生气之源。 而气强则强,气衰则病……故命门者、为水火之腑。为阴阳之宅,为精气之海,为死生之寒。"(医学源流论》云:"所谓元气者、何所寄耶? 五脏有五脏之真精,此元气之分体者也。而根本所在即(道经)所谓丹田、《非经)所谓命门,《内经》所谓七节之旁,中有小心,阴阳调醉存乎此。呼吸出入系乎此,无火而能令百体皆湿、无水而能令五脏皆洵。此中一线未绝、则生气一线来亡、皆赖此也。""练功意守下丹田。可以加强肾之元阴元阳的功能,并可上挤于心,使心肾相交、水火既济。从而为全调调和脏腑功能真定了基础。

"心者,生之本,神之变也","心者,君主之官也,神明出焉"。"心藏神,肺 藏魄,肝藏魂,粹藏意,皆藏志"。神、魄、魂、意、志五者。名称不同。都属神的 范畴。五脏藏五神,所以五脏的活动,都以神为主导。《素何。移精变气论》所 强调的"得神者昌,失神者亡"即是此义。心神主导着诸脏腑的功能。《素何。 灵兰粉典论》指出;心者,君主之官也。主明则下安。主不明则十二官危。此 外。心神对形体也具有调养作用。《古今医统大全》云,"心者形之主也。神者 心之宅也。故神静而心和,心和而形全;神躁则心荡,心荡则形伤。将全其形 也。先在理神,故怕和养神,则自安于内。清虚接心神,则不诱于外。神怡心 清,则形无累矣。"练功通过调身、行气、意守、作念诸法,收到顾养心神的效

文件由心無關係表示與 近初 P 图作者 切勿用于商业用述 不均衡 集文件

星。心情神優,则身安气和,并使魂、魄、意、志亚于协调安定状态。这样就有助于五脏安和,有益于心、身健康。

心居于顏上。其脏異似,其性異火,所以称为"阳中之太阳"。肾居于下,其脏異阴,其性異水,所以称为"阴中之少别"。气功传统理论讲究乾下坤上。以合交案之义,认为万物唯是交案之象。始他中化更新。气功在方法上强调心神激照下丹田。心神为阳,阳者主生。当生发失制,则心君之火,壮烈炽阴。心阴亏损,肾阴也虚。君火妄动。炽炼至阴。此乃耗肾精之虚。当其心守神于内,则阳不外健,神不外能,是然心神内敛。下变于肾,此乃密阳益精之道,练功时,心神激照丹田命门,即心神下交于肾,从而肾阳神资,肾阴得济。肾精充脏,自然上济于心。心阴得安,则心、肾二阴共制于心积,使对火不炽。避飞扬外线之虞,使心阳益愈下交于肾。心肾二阳又可共煦肾水,肾水不寒,则气化生生不已。此水火既挤之法,对治病、保健健有助益。

胂上气。可呼吸。一方面肺可呼吸之气。在练功中。总是把调练脑呼吸当 做一项重要内容。通过调练肺呼吸,既可达到加强和或着肺功能的作用。又 可收到安身宁神的效果。另一方面,肺又主一身之气。"肺朝百脉"、肺能推动 气血在全身运行,使五脏入腑和四肢百骸得到营养。

《景岳全书》云:"神为气之主·育为气之本"。练功通过调息、运气和净虑 事款:使肺、肾二脏功能得以加强。并以此为机转,达到槽充化气,气足化神, 神全还崖的练功效果。

辦底位于中傷,牌支起化。主統血,主義內和四肢。牌主运化即指牌脏有 標化、假收和运输营养物质的功能。水谷在牌胃消化后,则成精微物质。胖脸 特精散吸收。并上注于神。由脾贯注百味,以营养五脏六腑。显然脾胃的功能 状态,对各脏腑能否进行正常的活动至关重要。故有"脾为后夭之本"之说。 通过气功锻炼。可以补益肾中元阳,于是脾阳振奋。此外,能功借助特定的腹 或呼吸形式。通过膈肌大幅度的升降运动和腹壁收缩、隆起活动。对脾胃处 行梁和而有节奏地按摩。这无疑对调整脾胃的功能活动具有意义。脾胃功能 改养。使五脏六腑、四胜百骸得到充足的营养。从而为全面增强体质提供了 物质健康。

折藏难。主疏推。主谋继。肝风水。本性条达,故有"肝喜条达"之说。祖国 医学认为。人的情志活动除由心所主外。又与肝有着密切关系。肝主藏着饰 指肝脏具有舒展、通畅、升发和条达的属性。这一属性常被情态干扰,所谓 "在志为怒,恐伤肝"即是此意。肝气藏撒、条达是情绪稳定和心情舒畅的生

文件也。原作文明。原始和1990年4月 如作用于第四年,7年9年文件

理基础。当計數歷房而失去就提展性时,與出现情緒被动、心情部向、急躁易 怒、心烦意乱等情态改变。练功進过偶息意守。使人进入恬惶虚无、散谜松适 的入静状态,从而有助于恢复肝脏舒暖、条达属性。

正常的账前活动。是人体健康的重要基础之一。练功对脏腑的调整作用:则是气功的实治病的重要机理。

(五)气功通经活络与漏和气血的作用

经格是人体经财和格财的统称。根据资料记载与近代科学实验。发现经 络学说的起源和形成与气功有着密切关系。李时等云:"内景隧道、他返现者 能划客之。"基于练功后出现经络感传现象加强以及人群经络感传呈现率增 高这一事实。也说明经络可能由练功所发现。

经络遗布全身。是人体气、血、津坡运行的通过。是联络五胜入脑的生理结构,由此特人体各系统、器官、组织等联结成一个完整的有机体。经络具有广泛简重要的生理作用。概括起来,经络有运行气血、借内卫外、联络脏腑、病部传变、诊察病机等作用。因此,气功治病、保健的作用。也必将通过"遗验活络"这一机制来实现。临床上观察到,经第不遗、气血不调的患者。其肢体例便经络测定值不等或差数悬殊。练功后,其值趋向相等。或差数明是变小。通过气血测定。凡气血弱者。通过练功,都可得到不同程度的加强。练功过程中,还观察到经常感传增强和内气循任售或其他经路运行等现象。这都是气功遇经结络作用的具体表现。如此在练功方法中则有气运者经入除或十二经的方法。也有内气只限于任管二除运行的方法。前者称为大周天法。后者称为小周天法。

气与血二者存在着相互依赖。相互为用的关系。所谓"气为血之肺。血为气之母"即是此义。气力调和气血、避绝活络的作用。不但临床上得到证实。在实验观察方面也取得了具有佐证意义的资料。当练功进展到一定程度时。体内气血运行发生调节件改变。由于血液量模再分配状态。出现末梢血管扩张,微循环改善,组织血质量增加,局部程度增高等现象。通过"心息相依。以意疾气"的锻炼,练功者可以随心所欲地"意到气到"某个都位或脏腑。很需"气为血之种,气行则血行"的理论。气至的都位或脏腑,其血流量也必然相应增加,通过熟象仅观察,练功中的气到血到之处,算度由暗变亮,其亮或并随意念的各位而移动。通过局部制造,功中较功前增加器长 2~3 度之多。意到气到部位,其区域性的血流量也增加 30%左右。此皆是气功调和气血作用的具体表现。气功通经济格、调和气血作用的证实,为气功治病保健提供

「理论基础。

气功学属于生命科学的范畴,气功治病、保健的原理尚有待进一步阐明。随着自然科学的发展,气功本质必将得以揭示。

第四节 气功特点

气功作为一门独立学科,必然具备自身特点。谙熟气功特点,对指导气功研究与实践均有重要意义。气功特点有三。

一、整体性

整体性是气功生理效应的特点。

从功法结构上来讲,气功是由调身、调息、调心一项内容所组成的锻炼方法。其实施乃是通过三位一体调练,把内炼"精、气、神"和外炼"筋、骨、皮"统一为一完整的活动过程。就是说基于锻炼方法上的完整性,决定了气功作用上的整体性。

气功学属于生命科学的范畴,所以气功对生命体的生理作用,乃是气功学的基本内容。研究结果表明,气功对人体的生理效应十分广泛而深刻。即气功对整体、系统、器官、组织、细胞、亚细胞、分子、原子、粒子等层次都具有效益性影响。气功对能量代谢、免疫功能等方面的调节作用即整体效应。气功对神经系统、心血管系统、呼吸系统等方面的调节作用即系统、器官效应。(办对 DNA、cAMP、光子等方面的调节作用即细胞、分子、原子、基本粒子效应

人体是一个开放的、非线性的、多层次的复杂的巨系统。按照协同论的规点,人体巨系统乃是由许多相互作用着的子系统所构成的复合体。气功态下,人体在不同层次水平上将出现有序稳定结构形成和自组织活动过程,从所显示出不同层面的生理效应。协同论告诉人们,整体属性不能归结为局部属性之和,同样存在于整体之中的局部属性又不同于离体状态下的属性。所以,从此种意义上来讲,气功不同层次上的生理效应又总是作为一个整体进行反应的。同理,若把气功作为一种治疗方法,其本身必然是一种整体疗法。就是说,气功疗法既不是"头痛医头,脚痛医脚"的局部疗法,又不是针对某种致病因子的特异疗法,如果把气功作为一种锻炼方法,那么,它必定属于完整全面的锻炼活动,而有别于体育锻炼、呼吸体操、心理卫生、催眠训练等

文件由心無極免费分享! 版权旧量事作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

单一锻炼方法。

二、内省性

内省性是气功功用运作的特点

气动乃是调整、加强和改善人体身心功能活动的最炼过程。因此。有人 把气功学定义为。揭示人体身心相互作用的复杂生命现象和规律的科学、创 确。气功科学研究对象包括躯体行为现象和心理行为现象阿方面、科学界采 用还原论和生机论的观点、方法对人体身心活动展开了深入的研究、并取得 长起的发展。还原论和生机论属于西方科学文化领域。因此。它必然也于也 方科学界的证实主义信条。

证实主义使人们产生一个错误的认识。即则量到的是各现存在。测量不到的则非客观存在。这种认定对自然科学的发展十分有害。因为有限的测量仅是总是一些有限功能和有限灵敏度的器材。所以,测量不到的现象并非都不存在。此外,因为科学研究方法总以观察者(主体)去认识被观察者(客体)为基本模式。从而使主观和客观处于相分离状态。基于这种原因。而方的科学实验方法。在认识生命世界。特别是在探察人的深层心理行为和现象方面。则不一定是最好或唯一的方式。

中华先民在天人相应整体观指导下,通过长期实践。创造出气功内省的认识方法。内省法即内求法、责观法。所谓内省法就是不借助语言文字、智情思维,而是通过身心直接觉知、体验方式去认识自我和世界的方法。依内省形式来讲。似乎具有感性认识的特性,即具有直接、具体、形象、生动等特征。因此。有人称内省法为"直接经验"。气功特统理论认为。气功内省法是一种最高级、量深刻的觉知活动,因而它和最低级、最肤浅的感性认识活动存在,着质的差异。日本特本被提称内省法为:"直接进入事物内部的'趋近法'。"美国著名心理学教授弗洛姆博士指出。内省的"直接范畴却超端了主省观分级的知识。"内省性效应值根于气功态之中,气功态是气功的根本属性。因此。内省性则为气功功用选作的基本特点。

三、实践性

实践性是气功差本内容的特点。

气功实施活动乃是一种自我实践过程。离开实践、气功则名存实亡。不

复存在。因此,实践性乃气功的基本内容和本质特性。通常把实践定义为"实践是人们在一定社会条件下有目的地改造和探索客观世界的一切活动"。实践既是人类产生、存在和发展的前提,又是人类认识活动的基础。人在社会劳动实践中所表现出来的自觉意识,概括为"对象意识"和"自我意识"两种基本形式。就是说,在人把外都世界作为自己活动对象而形成对象意识的同时,也形成了有关自己本身的自我意识。人在实践中由于意识到"自我"和"外部"世界,从而把自我(主体)和外部世界(客体)区别开来,即实践实现了主体与客体的分化。

气功实践旨在探索生命奥秘。据此,型应将其归结在"科学实验实践"范畴。然而,它又有别于一般性的科学实验实践。其一,气功实践是主体改造主体的活动过程,而一般实践则是主体改造客体的过程。其二,气功实践是达到主客体统一的活动,而一般实践则是实现主客体分高的过程。

气功作为一种实践形式,不管其属性何等特殊,却总离不开一般实践的三大基本特征,即"客观物质性、自觉能动性和社会历史性"的实践特征。这里仅简要谈谈气功实践特征之一的自觉能动性。在气功实践中,人既是认识的主体,又是认识的对象,而且还是实践的主体。人为万物之灵,是有意识的高级动物,因此,人的气功实践必然是有意识的、有目的的、有计划的自觉能动性活动。基于"能动性是实践特点,实践性是气功特征"的事实,所以,放弃能动性,就抽去了气动的精髓和抹煞掉气功的本质,于是则变"气功实践"为"气功者谈",正因为这样,要求练功者必须高度估价能动性在气功实践中的重要性和充分理解能动性在气功实践中的必要性。

此外,在气功实践中,尚必须坚持理论和实践相结合的原则。否则,气功 实践特是盲目的实践、错误的实践、失败的实践。鉴此,练功者在尊重实践的 同时,还要高度重视气功理论的重要性。

第五节 气功应用

气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老进行长期斗争实践中所创造出的一种自我锻炼的操生方法。因此,气功自然就最早应用于修养生息、养生寿老、防病治病工个领域。近年来,随着气功实践人群的日益扩大和气力科研工作的日趋深入,气功应用范围不断得以拓宽和延伸。目前气功已广泛应用于保健养生、防病治病、健脑益智、开发潜能、美春驻禄、体育竞技、

书法绘画、歌唱表演、伦理道德、航天飞行、农业生产等方面。

一、气功在养生寿老中的应用

养生考老包含"养生以长寿"和"防病以抗老"两层意思。习惯上把注重养生调摄的实施称为"养生"、"振生"、"遗生"等;把偏重老年保健的方法称为"寿老"、"寿亲"、"寿世"等。一般把养生、寿老统称为"养生"。养生越来越受到人们的关注,各国研究养生之道业已蔚然成风。目前养生已发展成为一个完整独立的学科——养生学。

在丰衣足食、安居乐业的今天。养生已成为人们生活中的头等大事,人们希望体魄健康和享受天年。可是当今出现的生活节奏加快、紧张因素激增、精神负荷过重、体力活动锐减、生态环境破坏、污染公害泛滥、医康关系就离、滥用药物成风等现实。又对健康、长寿构成了严重或协。于是使人们陷入矛盾、窘境之中。应当指出,具有调控行为、调控生理、调控心理功用的气功,乃是人们解决上述矛盾和摆脱现存窘境的有效方法。实践证明,练功养生效果卓著。无可替代。当然。气功应用于养生必须同生活调理相结合。古代养生家在这方面积累了许多宝贵的经验,并提出了一套综合养生理论:"法于阴阳,和于术数。饮食有节,起居有常,不变作劳,故能形与神俱,而尽势其天年"。 指出养生者在注重练功的同时,还要强调适应环境、饮食卫生、生活规律、劳造适度等要求。就是说。只有进行全面调摄。才能达到益寿延年的目的。这种包含者整体观合理内核的综合气功养生理论与方法迄今尚有现实意义。

练功是气功养生中的重要方法。但不是唯一措施。气功养生也要以科学的整体观作指导,把系统练功和综合调摄视为一体加以运用。具体地讲。气功养生链条应由"保元全真、顺养精神、起居有常、饮食合理、摒除髋习、优化环境、运动适度和药物调理"人个环节来组成。做少其中任何一环,就无望达到理想的养生效果(详见《中国传统气动。虚明功》—书)。

二、气功在防病治病中的应用

气功用于治病强身,已有悠久的历史。我国开创最早的北藏河气功疗养院,首先将气功作为一项医疗手段,正式用于临床治疗。经过长达四十多年的临床观察,证实气功具有致到医疗效果,而对医药障效的沉疴痼疾,也表现出验贵的医疗作用。

随着气功临床研究工作的不断进展、气功治疗病种日趋扩大、气功不但 引来: 17 行内科、 如科、神经科、 五官科、传染病科、肿瘤科的疾病、而且还用于 17 科 外科某些疾病的治疗。 用气功治病,既节约医疗开支、又方便广大群 众 气功疗法,真可谓"经济简便,别具特色"的医疗妙术,有关治疗各种疾病 的功种选择和练功指导等问题已在《中国传统气功·虚明功》·书中详述、 此不厂说。

三、气功在美容驻颜中的应用

随着物质生活的富足,人们的主体意识发生了改变。老年人希冀长寿,中年人刻求成就,青少年渴望增智;而挽留年华,美容驻颜则是老年、中年、青年、少年的共同需求,因为"爱美之心,人皆有之"。有关气功美容驻颜的理论与方法,己在本书(气功美容篇)中详述,此不重叙。

四、气功在益智育才中的应用

面对信息如潮,知识似海的当今社会,谁家父母不希望子女"生而神灵","长而敦敏",成为国家栋梁;哪位园丁不期待学生学识渊博,才华横溢,为社会建功立业。历史证明,气功是开发大膳措能的利器,入静是打开智慧 舆秘的钥匙,通过"智力量表"、"信号响应"和"脑电功率增分析"等先进技术 对话,均提示练功具有启迪智慧、增长才干的珍贵效应。有关气功益智的理论与方法,已在本书(气功益智篇)中详述,此不再要。

五、气功在开发潜能中的应用

潜能在这里主指特异功能。特异功能现象富于神秘色彩,人们称其为"心灵学"、"超心理学"。特异功能现象向现代科学提出了挑战。基于这种原因,引起诸多先行科学工作者的青睐。正如世界著名科学家钱学森教授所说,"最引人注意的,最能吸引我们的是人体特异功能。"有关特异功能的论战、现象与开发技术等内容,详见第九篇《特异功能与特异功能开发术》。

六、气功在优生优育中的应用

我国倡导、重视胎数由来已久、《大藏礼记·保傳》指出:胎儿在母体中能够接受孕妇的言行感化,故孕者须以"谨守礼仪、清心养性",以对胎儿施加良好影响——胎数。汉代·《胎教杂事》云"周后妃妊成于身、立而不跛,

坐面不供,笑而不宜,处街不倒,虽然而不管,脸表谓也。"红妇人较终》是"受 胞之后,喜恶哀欤。莫敢不信。"随着社会进步和科学发展。人类的认识传动 乙酰群以强守。 岑令人们以科学的现点,认识到早在两千多年前,我国主亚 医学中毒类"胎数"论述的科学性,所谓铂氦,就是通过调摄单约身心状态; 促进斯 1.汇票光度的宏酷过程,科学研究证明。每时的生现状各(化区贷款 状态)乃可真被影响的儿发育,而争归心些状态,特别语如悲伤 鱼虑 位适。 紧张、钡银、愤怒等情情疲竭。对脸儿的佛响尤为引起,甚至影响着脸儿出土 后的身心活动,性格特征、智力状态和外表形态。有的挚者指出,某些先天作 **作跳鉄路,可能与孕妇妊娠期间的不复情绪有关,因为孕妇情绪变化企影响** 触囊分泌和血液的化学成分、即积极的情绪会使血液中增加有料于健康的 化学装质 面滑银的情绪跑会使血玻中增加有害于神经系统和其他组织的 物质,例如,孕妇情绪过度复张,将基于肾上腺皮质做家分泌过多,而导致胎 <u>儿上领发育珠鸡毛庇两器。1964年美国心理学家集工格和迅能影对大批准</u> 苍材料进行研究发现。伊妇处于严度营业、焦虑状态。将对胎儿乃至止生后 的发育成长带来不利影响。总之、大量事实表明,孕妇在孕期的偿使和心境 对船儿发育至关章要,所以,加强贮藏实属必要。

人族共和。寒暄的數以關聯學的心理卫生为重点。实践证明,讓功益这 與和維护心理卫生的重要給產和有效方法。通过练功。可使情能发生效应也 变化,再被前的情緒特化为稳定的情绪,均僅的情绪特化为积极的情绪 优 份的情绪转化为愉快的情绪。一自能之一气功是类化心境和优化情绪的有效 主做。它可使的性情错转化为良好情绪。良性与劣性情绪都蕴育者强大的力 置。而且各有其独特的作用,即被劣些情情细细的学到,特给物儿带来严重 的参考。相反,保持良好情绪的学们,将对健中胎儿子以极大的虚疾。或业之 中所晦乱的身件情绪,简征含者平静 愉快的心透致可。心境不敢情常那样 强烈。它是一种最好情绪体验。心境也不靠情绪那种波动。它是一种稳定 的情绪状态。心境和情绪一样,具有积极和情感之分以及良性和劣性之别。 心境就其程度则育远较情绪推明,然而,对生活,健康的影响力情却是十分 巨大的。处于真性心境的学识,即精神强奋。信心十起,心地安详。心情愉快, 从而对他儿母支撑积极的影致度,孕们如果您目被确废、但要、假依 即师 的劣性心境所要果,那么。将前胎儿产生情极的胎板影响。

练建既可有政协调整和改善人体的生理机能。为赢得良好心场准备了 生理条件,又可通过胸内性情。提高累罪,仅化性格。平衡增给等机转、为导

文件由心無稱免费分享 组织 E50 下作者 切勿用于商业用途(不得到集文件

制服装奠定心理基础。显然,气功乃是脑数的重要手段。鉴此,气功在优生优育中将大有用武之地。

七、气功在体育运动中的应用

近年来。随着气功科学实验的深入开展。获得包括气功对运动系统影响 作用在内的一批富有价值的研究成果。提示气功对力量训练、速度训练、耐力训练、爆发力训练、灵敏反应性训练、技术协调性训练等方面都具积极效应。此外。气动还能有效地提高运动员的心理家质、生理家质、运动技能。从前有助于运动员保持量佳的竞技状态和发挥良好的竞技水平。甚至超水平发挥。

我国著名游泳教练员穆成宽,是特气功运用于体育竞赛的开拓者。几十年来。他一直坚持气功与静泳训练相结合的方针。他采用"内族一口气。外旅筋骨力"的训练方法。培养了一批具有国际水平的静泳健儿,使运动员的体力、耐力、建度、灵敏等方面都有显著的提高。他深有体会的指出;"气功和训练相结合。的确能增强运动员的体质和提高训练成绩。"他的一儿子静祥雄是我国最早把气功运用于运动训练并创造优异成绩的蔚绿名特。他在1958年打破雌冰世界纪录。穆祥雄根据多年的实践说:"气功可以保证竞技战术的正常发挥,能是大限度。甚至是越限度地发挥,超到尽可能大的主观能动作用。"

相继国外也将气办运用于运动员训练之中。在美、参等国采用了心身放松、冥想、观想等类似气功的训练方法。训练中强调放松、人龄。在放松状态下。通过冥想听示。调动带意识程序化效应。形成新的自我。一次怯场、紧张、气候、忧虑等不良心态。调动超巨大的心身带力。从而收到令人瞩目的训练、竞赛效果。

松静是气动的基本要求。平时缺如气功松静训练的运动员。适逢国际重大撤烈竞赛,其心身(情绪、肌肉)则情不自禁地处于潜在紧张状态。这种状态可迅疾导致心身疲劳,严重影响正常竞技的发挥。以致难以取得预期成绩。 美国有经验的田径款练员。为了减轻运动员的心身紧张状态。要求运动员在比赛中只付出 90%的努力。结果却取得破 37 项世界纪录的焊缝成绩。世界短跑名特、1984 年更运会自米冠军得主刘易斯曾说:"在 50 米前我加速,然后我只须放松肌肉。你愈是放松,你的速度就不降得食情。"

当今体育运动基于体育运动成绩和技术水平的提高。相应对运动员整

体水平的要求也随之提高。在具体训练中。除重视体力、技术提高外。保持良好的精神状态和心理品质也成为训练中不可忽视的内容。而有关消除宴前紧张、稳定赛中竞技和恢复赛后安劳等问题业已成为运动训练中的新课题。实验证明。气功具有调动心身潜能、提高竞技状态,优化意志品质,调节生理活动等功能。因此,气功与体育相结合。必将引起体育科学和体育运动的新飞跃。

八、气功在绘画书法中的应用

气功应用于绘画。由来已久。器寿创作于五代末年的"禅画",就是气动与绘画联姻的杰作。梁。供谷子(笔法记)指出。"禅画"乃是随禅机"心随笔运、取象不感,亡有所为。任运成象"之画。其意是说。进入禅机的画家,必然处于恬情无为、心旷神怡状态。由于"意景融通。心笔契合",则"心随笔运,取象不惠",因为"物我双忘,无为而为"。则"亡有所为。任运成象"。显然,所谓"禅画",实则"气功画",即气功态下所作之画。

气功画与一般绘画作品迥异。气功面的一个显著特点就在于其"笔不简而意用"(唐代·张康远历代名画记》)。"笔周"之画,充其景只是都色而已。李可染大师指出,"现代派许多画,唯食色而已。"而"意用"之作则别具神韵,从而显示"妙笔生花,交融传神"之效、大量事实表明,练功可激发灵感、焕发悟性,灵感、悟性乃绘画之魂。 古希腊先哲柏拉图指出,"不得到灵感……就没有能力创造。"清代。王广洋为高僧所画(长江万里图)赋诗曰,"老神好画如好棒。不到觉悟不肯息。一朝纵笔恣挥洒,万里长江落胸臆。"画家获得灵感、则可微发形象思维。启迪直觉意识;某于物我融会,意境丰裕。自然则感触精微,写物逼真。 正如《扬仲弘诗集》赞宋代高僧惠崇所作《古木寒鸣图》之云;"老僧修止观,写物固精微。"

作习止观入定,则进入《周易·系词》所说的"寂然不动,感而递通"境界,即《道德经》中所谓的"无为而无不为"的气功态。面道和气功一样、也存在著有为、无为之法。有为法即在理智状态下的绘画活动,它是绘画的基础功夫和基本方法。无为法即潜意识状态下的绘画活动,它是绘画的妙道功夫和高级方法。人所共知,激念专注,聚精会神乃是绘画过程中必具的心理品质。然而过多的理智执著和逻辑控制,反会羁纬灵感,嵌塞悟性,以致有得于艺术创造。这就是历代绘画大师同气功结下不解之缘的原因所在。

练功有素的画家,适逢作画,则油然进入气功态,于是则"一灵独荣,万

文件由心無稱免费力享 折权 3% 工作者 切勿用于商业用途" 不得到真文件

念归一;物改双忘。释然一体;境智融通,种韵相摄,自然挥洒,无为而为"。从而创造出别具艺术风格的旷世巨作。

基于绘画家练功得益匪浅的事实,著名画家李告禅宗师感慨地称道; "气功是中国传统文人书画家的一种高尚的内在修券,它不唯健身,且可明志,至于利诸文艺则属顺理成章之事。它既然是内在修养发于事业,必表现得自然从容,并非者意外露的红湖表演所可同日而语的。"

汉字以形象著称于世、依据"画取形、书取象、面取多、书取少"之说。"书 间间罩"之论。不无道理。"彤"与"象"乃是相通互融的。清代一(历朝圣贤篆 书百体千字)序云。"古者书与画同出。"由于"书新闻出。至通相觑"。所以。而 家既然可以得寄于气功。那么书法家同样也能够受益于静练。实际上我到历 代书法大师业已把气功运用于书法创作之中。例如。被后人募为"书圣"的王 羲之,实则为一名造诣解探的气功实践寂。 他特心抄录的(黄庭经),既是书 法妙品传ట大作。又是负有盛名的气功精品。 据考王氏除勤习自编的"韩隼 戏"动功外。还常习练静功服气之法。王鉴之将气功运用于书法有得。他在 (硕 1)夫人笔阵阻后)没有体会地提出。"夫彼书表。先起研局、影神静思、强 想字形大小便仰。平直接动。令筋励相连,登在笔前,然后作字。"马爱书法的 唐太宗李世民也指出气功应用于书法的重要性和必要性。"夹做书之时。当 收视返听。绝摩要神,心正气和,则舆于玄妙,心神不正。字则赦例,志气不 和·书必值扑"(《笔法谈》)。元代李衔在(息斋竹诗)中强调。"挺笔时,漫心静。 思,意在笔先,神思专一,不杂不乱,然后落笔。"众所周知,故心净念,服神故 松、身正气静。心正气和乃是进行书法创作的必备身心状态,此即所谓的气 功态。在这种状态下,就可"气运指腕、神贯笔锋、爱笔志逸、挥洒妙运"。从而 创造出"炒笔传神,入木三分"的气功书法往作。

九、气功在歌唱艺术中的应用

言语、歌唱之声来都蹿脏呼出气流所引喉腔声带的振动。调息在歌唱中具有重要意义,演代。及安节在《乐府杂录》中指出:"鲁歌者。必先调其气,像無自脐闭出,平喷乃噎其词,即分抗坠之音,能得其术。即可愈遇云响谷之妙也。"调息之法。贵在气出"脐间"。脐间即丹田。气出脐间,乃是丹田呼吸法的具体运用。以丹田力呼气,既能充实歌唱音量,又可美化歌唱音色。丹田呼吸法的具体运用。以丹田力呼气,既能充实歌唱音量,又可美化歌唱音色。丹田呼吸法得以成就,即可正确掌握发声技巧。发声以"喉松气充"为关键。以"虚顶实腹"为要决。不论该吐或演唱,都需要延长呼气过程,为此则要实施快决尔

吸和舒缓长呼的胸腹联合呼吸方法,即气功中的丹田逆式呼吸法。由于该种呼吸法能够有效地保持声乐中所说的"吸气状态",最大限度地消除缩效、紧喉等逼气发声之举,有助于掌握演唱中的"喉松气充"关键,从而唱出声调悠扬,音质上乘的歌曲,科学实验证实,习练气功调息法,既可减少呼吸肌耗氧量,又能增大膈肌运动幅度,这样在下元充实的基础上,启开清阳贯顶朴利,进而通过"虚灵于顶,气充于腹"机制,实现喉腔与腹、胸、脑三腔共鸣效应。此外,基于丹田元气凝厚,宗气自然充沛,于是唱高音则"高昂嘹亮,直冲背汉";唱低音则"浑厚腔圆,低敦有力".显然,丹田呼吸乃是歌唱之肯黛所在,何谓丹田呼吸法?《学习民族声乐》一文指出:"在我们民族声乐最讲求的丹田法,实际就是用膈肌控制呼吸"的发声法,即运用丹田气进行歌唱的方法。实践证明,习练气功乃是掌握丹田呼吸歌唱法的捷要途径。所以,歌唱家意欲善巧讴歌技术,提高演唱技艺,则必须走歌唱与气功相结合的道路。

此外,气功尚广泛应用于军事、航天、农业等领域,限于篇幅、此不广说。

第二章 气功功法

在气功事业大发展的今天,气功流派异彩纷呈,各派功法争寄斗艳、据不完全统计,不同流派的功种已愈千种。限于篇幅,本章只选录部分名优、流行、基本功法。

第一节 气功静功功法

气功包括动功、静功两大类。尽管动功、静功各有其用、然而意欲达到 "还虚合道"极果,非静功莫能由之。静功是气功的主体,因此练功者皆应把 静功作为主修课题。何谓静功?气功依据有无肢体外显性运动,区分为动功、 静功两大类。静功是一种内外俱静的锻炼过程。静功由于着重锻炼体内精、 气、神,所以又称"内功"。

一、内养功

内养功由原北戴河气功康复医院院长著名气功主任医师刘贵珍同志挖掘整理并推广到全国。由于该功法临床疗效显著,曾受到中央卫生部的奖励。内养功强调默念字句、呼吸停顿、舌体起落、气沉丹田等动作,具有"大脑静,脏腑动"的锻炼特点。

(-)姿勢

有侧卧式、仰卧式、坐式及壮式四种。

- 1. 侧卧式 侧卧于床上,头微前俯,头之高低,以枕调节。头颈保持在左右不倚稍许抬高的位置。脊柱微向后弓,是含胸拔背之势。四肢体位,于右侧卧时,右上肢自然弯曲,五指舒伸,掌心向上,置于耳前枕上,距耳约二寸左右,左上肢自然伸直,五指松开,掌心向下,放于同侧髋部。右下肢自然伸直,左下肢膝关节屈曲约成 120 度角,其膝轻放于右下肢膝部。如为左侧卧,则四肢体位,与此相反(参见第五篇图 5-10)。双目轻闭或微露 线之光,其口按呼吸法之需,定其开合。
- 2. 仰卧式 平身伸卧床上,头微前俯,躯干正直,两臂自然舒伸,上指松展,掌心向下,放于身侧,下肢自然伸直,脚跟相靠,足尖自然分开。门目动

作同侧卧式(参见第五篇图 5 7)。

- 3. 坐式 端坐于椅上,头微前椅,躯体端正,含胸拔背,松肩垂肘,十指舒展,掌心向下,轻放于大腿膝部,两脚平行分开,与肩阔宽,小腿与地面垂直,膝关节屈曲 90 度,坐椅高低不适时,可在臀下或脚下垫物调节(参见第五篇图 5-4,5),口目动作同侧卧式。
- 4. 壮式 具体要求和仰卧式基本相同,唯需将枕垫高八寸许,肩背呈坡形垫实,不可悬空,两脚并拢,掌心向内,紧贴于大腿两侧,余者同仰卧式(图 1 3)。

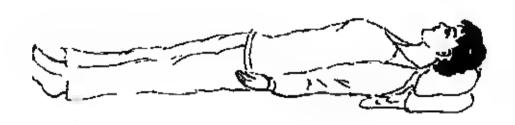


图 1-3 内养功壮式

内养功姿势,一般先由卧式开始。关于卧式的侧左、侧右及仰卧的选择,应根据病情和个人习惯而定。 胃紧张力低下,蠕动力较弱及排空迟缓者,则宜选用右侧卧位,尤其饭后更为重要;但对胃粘膜脱垂症患者,则不宜选用右侧卧位,因该式常因胃粘膜本身的重力关系使病情加重。坐卧式可互相配合,也可单独应用。一般先练卧式,符体力有所恢复后,再增添坐式,壮式虽属于仰卧式的一种,但仅宜在练功后期,作为增强体力锻炼采用。

(二)呼吸法

内养功呼吸法较为复杂,要求呼吸、停顿、舌动、默念四种动作相互结合。常用呼吸法有三种。

1. 第一种呼吸法 轻轻闭口,以鼻呼吸,先行吸气,同时用意领气下达小腹,吸气后不行呼气,而行呼吸停顿(即不吸也不呼),停顿后再把气徐徐呼出,此法的呼吸运动形式是,吸——停——呼。默念字句的配合, 分发先由

三个字开始,以后可逐渐增多字数。但字数最多以不超过九个字为了 在词意方面,一定要选择具有静松、美好、健康内容的词句,常用的词句有"自己静"、"通身松静"、"自己静坐好"、"内脏动,大脑静"、"坚持练功能健康"等等。默念要和呼吸、舌动密切结合起来。以默念"自己静"三个字为例、吸气时默念"自"字、停顿时默念"己"字、呼气时默念"静"字、其余类推,舌动是指舌之起落而言、舌与呼吸配合方面,要求吸气可抵上腭、停顿时舌不动、呼气时舌随之落下。

- 2 第 1 种呼吸法 以鼻呼吸,或口鼻兼用,先行吸气,不停顿,随之徐徐呼气,呼毕再行停顿,此法的呼吸运动形式是:吸一一呼一一停。默念字句的内容同第一种呼吸法。其配合为吸气时默念第一个字,呼气时默念第二个字,停顿时默念剩余的字。否动与呼吸的配合为:吸气时舌抵上腭,呼气时后落下,停顿时舌不动,如此周而复始。
- 3. 第三种呼吸法 较难掌握,一般默念三个字为官,用鼻呼吸、先吸气少许即停顿。随吸气舌抵上腭。同时默念第一个字,停顿时舌抵上腭不动,默念第二个字,而后再行较多量吸气,用意将气引入小腹、同时默念第一个字、吸气毕,不停顿,即徐徐呼出,随之落舌,如此周而复始。此法的呼吸运动形式是,吸一停一一吸一一呼。

默念字句,具有收敛思绪、排除杂念的作用。通过词的暗示、诱导。可以导致与词相应的任理效应。选用字句要因病而异。精神紧张者,宜选用"我松静"的字句;脾运失健者,宜选用"内脏动,大脑静"的字句,任血两亏者,宜选用"恬愉虚无,真气从之"的字句;气滞胸胁者。宜选用"气沉丹田,真气内生"的字句,这样有助于开胸下气。默念字数开始要少,待呼吸调柔致细后,则可适当增属字数。但字数以不超过九个字为官。

(田)宣帝法

内养功常用的意守方法有..种:

- 1. 赋净丹田法 内养功之丹田规定为脐下一寸五分处,位于气海穴占人认为气海穴是"主气之源,聚飞之所"。用意守之,则元气益牡,百腐潜除。丹田虽为窍穴,但守时不可拘泥分寸,可想象以气海穴为圆心的一个两形面积,设在小腹表面,也可想象为一个球形体积,设在小腹之内。
- 2. 遵守膻中法 即意念默默静守两乳之间以膻中穴为中心的 · 个 刷 形面积或意守剑突丁之心窝区域。
 - 3. 意字脚趾法 两服轻闭、微露一线之光、意识随视线主意脚的拇趾

也可闭目,默默回忆脚趾形象。

一般意守丹田较为稳妥,不易产生头、胸、腹三部症状,同时结合呼吸所导致节律性的腹壁起伏运动去意守,又能较好地达到集中思想、排除杂念的目的。但部分女性练功者,意守丹田,可出现经期延长及经量过多现象,遇此情况,可改为意守膻中穴。杂念较多的患者,不习惯于闭目意守丹田,可采取意守脚趾法。

不论意守何处,都应在自然的基础上轻轻意守,作到似守而非守,但也 不可无意去守。

二、强壮功

强状功由北戴河气功康复医院著名气功家刘贵珍氏根据古代道(道家)、儒(儒家)、释(佛教)、医(医学)、俗(民间)的练功方法整理而成。实践证实,该功对多种疾病效果理想,从而推广到全国。

(一)姿势

分坐式、站式和自由式。

- 1. 自然盘膝坐 臀部着垫,两小腿交叉而盘坐,足掌心向后、外。头颈躯干端正,臀部稍向后突,以助于拔背,颈部肌肉放松,头微前倾,两腿轻闭,两上肢自然下垂,两手手指上下互握,也可将一手置于另一只手的手心上,置于小腹前(见第五篇图 5-3)。
- 2. 单盘膝坐 双腿盘坐, 左小腿置于右小腿上, 左足背贴在大腿上, 足心朝上, 或右小腿置于左小腿上, 右足背贴于左大腿上, 足心朝上(见第五篇图 5-2)。
- 3. 双盘膝坐 两腿盘坐,两小腿交叉,右足置于左大腿上,左足置于右大腿 上,两足心朝上(见第五篇图 5-1).
- 4. 站式 自然站立,两足平行分开 与肩同宽,足尖向前,膝关节微曲,脊柱 正直,头微前倾,两眼轻闭或开目,松肩 垂肘,小臂微曲,两手拇指与四指自然分 开如抱球状,置于小腹前,也可稍将小臂 抬起,两手置于胸前如按球状(图 1-4)。



图 14 站式

5. 自由式 不要求采取某种固定姿势,可根据自己所处环境选择适宜体位进行练功。人们在躯体、精神疲劳之后,都可就地不拘姿势地调整呼吸和意守丹田,以达心身放松、解除疲劳的目的。

(二)呼吸

- 1. 静呼吸法(自然呼吸法) 不要求练功者改变原来的呼吸形式,亦不用意识注意呼吸,任其自然。这种呼吸法对初学气功和年老体弱者,以及肺结核患者等较适宜。
- 2. 深呼吸法(探长的混合呼吸法) 吸气时胸腹均隆起,呼气时腹部凹陷。练习呼吸时,使之逐渐达到深长、静缊、均匀的程度。这种呼吸法对神经衰弱、便秘、精神不集中的人较合适。
- 3. 逆呼吸法 吸气时胸部扩张,同时腹部往里回缩;呼气时胸部回缩,腹部往外凸。逆呼吸的形成要由浅入深,逐步锻炼,不能勉强和急于求成。
- 以上三种呼吸法均要求用鼻子呼吸,舌尖轻骶上腭,鼻子通气不良者也可开口辅助呼吸。

深呼吸法和逆呼吸法在饭后不宜进行。静呼吸法在饭前饭后均可。

(三) 倉守

强壮功意守部位有三、气海、膻中、印堂。但以重守气海为多。

三、放松功

放松功由上海气功疗养所所创编。实践表明,该功法疗效卓著,从而推 广至全国。

(一)姿势

选取坐凳式、坡卧式或侧卧式(见第五篇图 5-4、5、6、10)。

(二)呼吸

选取自然呼吸法或呼气延长呼吸法。

(三)放松法

- 1. E线放松 将身体分成两侧、前面、后面三条线,自上面下逐次进行 放松。
- 第一条线: 头部两侧 · 烦部两侧 · 肩部一上臂一肘关节—前臂—腕关节—两手—十个手指。

第三条线:后脑部—后颈—背部—腰部—两大腿后面—两腿弯—两小腿—两脚—两脚底(图 1 5)。

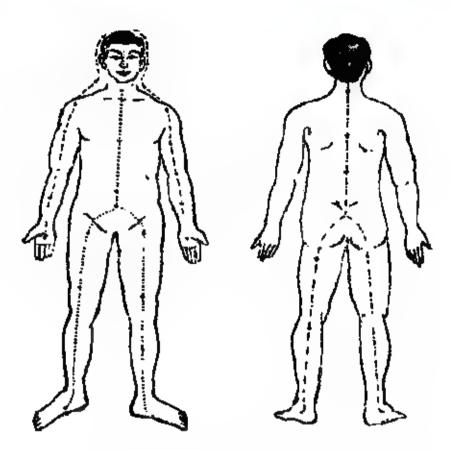


图 1 5 三线放松 (1)第一条线~~→第二条线~~→

每条线上分为九个部位,操作时先注意第一个部位,然后默念"松",再注意第一个部位,再默念"松",如是沿第一条线,循序而下,待放完第一条线后,放第二条线,再放第三条线,每放完一条线,轻轻意守一下"止息点"。第一条线的止息点是中指,第二条线的止息点是大脚趾,第三条线的止息点是前脚心,每处约止息1~2分钟。当依三条线放完一个循环后,再把意念集中在脐部,轻轻地意守,保持安静状态,约3~4分钟。一般每次练功约作二、三个循环,安静一下,然后收功。

本法适应于一般初练功的健康人和各种慢性病患者。

2. 分啟放松 把全身分为若干段,自上而下进行放松。常用的分段有两种;

头部一肩臂手 胸部一腹部 两腿 两足。

头部一颈部一两上肢一胸腹背腰 两人腿一两小腿及脚

每注意一段,都要默念"松",每一段可默念"松"一、三遍。每次练功可放松、、个循环,后止息在脐部。

本法适用于初练功对三线放松感到部位太多,记忆有困难者。

3. 局部放松 在三线放松的基础上,单独就身体的某一病变部位或某一紧张点,注意它,然后默念"松"20~30次。

本法适应于正线放松掌握得比较好, 而病变的部位或紧张点处需要进步放松者。如青光眼的眼部、肝肺大的肝区等。

4. 整体放松 将整个身体作为 个部位,默想放松。它又有一种放法 其一,从头到脚笼统地似流水般向下默想"松";其二,就整个身体笼统地向 外默想"松",其三,依据三线放松的上条线,依次流水般地向下默想"松"。

本法适用于三线放松、分段放松掌握得比较熟练而能较好地达到身心放松者,或初练功感到进行三线放松、分段放松都有困难者。

5. 倒行放松 把身体分为前后两条线进行倒放。一是从脚底开始、依 次为脚跟、小腿后面、两腿弯、大腿后面、尾间、腰部、背部、后项、后脑至头 顶; 二是从脚底开始,依次为脚背、小腿、两膝、大腿、腹部、胸部、颈部、面部 到头顶。这样前后倒放,作二、三个循环。

本法适宜于气血两亏、神疲乏力、头晕眼花、中气下陷等虚症明显的患者。

默念"松"字不出声,快慢轻重掌握适当。用意太快太重会引起头部不适,太轻太慢则易昏沉罐睡。

在默念"松"时,如遇到某一部位没有松的感觉,或松的体会不明显时, 不必急躁,可任其自然,按照次序,继续逐个部位地放松下去。

默念放松应与呼吸相配合,即吸气时注意都位,呼气时默念"松"。

达到放松后除一般意守脐部外,还可选用涌泉、大敦、足三里、命门、中 冲等穴位作为意守对象或意守外景。

凡中医辨证属于实症的患者,宜多放少守,凡辨证属于虚证的患者,不 宜多次循环放松,宜作倒放,或多意守止息点。意守止息点有困难的,可配合 数息法。

文件由心無極免费分享" 析权 35 写作者 切勿用于商品用途"不得倒卖文件

四、松静诱导功

訟静诱导功是在建国后进行广泛临床实践基础上结合古人验检而创编 的功法。经北载河气功康复医院实验观察,证实该功法对多种核病效果显 赛,此外,两有良好的纠偏效果

(一)自我诱导法

- 1. 放松誘导 放松是静练的核心内容,任何静练功种,都必须以放松为基点,因为放松和入静之间。存在着相辅相成的关系,即放松则入静,入静愈放松,放松的主观感受必须和躯体的客观放松状态相绕。因此,为,从证放松效应的顺利实现,就必须使整个躯体处于充分的放松状态,为此,首先要在姿势想正要求的范围内,找出其最坦适的体位。因为,不适是放松的羁绊。而坦适则是放松的先决条件。姿势舒适坦然了,那体也自然散逐放松了。意欲加强放松效果,尚需在躯体坦适的活础上进行意识诱导,即先任念指令身体的肌群、关节、韧带、筋膜关内脏、血管等组织器官予以收拾。在比基础上、再想象圈导内外,业已达到松取绑架的状态。这样颠励于放松感受的证现。
- 2. 入静诱导 从一定意义上讲。意守是方法、入静远目的。入静远、实发挥诸多效应的作取基础;显然入静乃是决定练功功效的关键因素、这里需要读读入静诱导方法。其法即借自语引导达到入静的过程。诱导活动本听;是一种内部言语的自我暗示过程。人所共知、社会工作。家庭席务、儿立情长等事物、常常紊动着人们的心效。不能设想。在份乱思绪于找下。竟能顺利等进入静地地、为了想说思想解绎。要以辩证唯物主义思想作指导。想好练功与工作的关系。所以,在功中必明自觉故下一切。主动排除各种干扰。在实施入静诱导时肯先自我指令。对杂念予以词斥排除。在此基础上,再运用内部直语。进行诱导。自我想象身体处于故检状态,是识进入恬静境界。或默念"松静"等有助于入静的词句。
- 1. 台病诱导 在全身放松和杂意减少的基础上。再依病情需要进行意 病诱导 如高血压患者可以采用站式。想象绵绵细雨缓降于躯体。雨水从头向下经枢干流向四肢末端。如此可以降低血压。减轻或消除头重晦轻的症状、肢体麻木的患者、诱导体内真气随着吸气沿麻木的肢体向上行。随着呼气向下行。如此诱导内气在肢体内不断运行有助于达到或通经络和涂疗肢体麻木的目的。其他疾病可依此类椎。

(二)他人诱导法

气功医师运用语言或抚摸等方式对练功者进行诱导,气功医师可在练功者身旁用轻微柔和的声音,念诵练功程序,如念诵:"练功开始了、头颈、躯干、上肢、下肢放松、呼吸逐渐加深、实现了气贯丹田、现在要意守丹田……"等等,反复念诵几遍,如此常能较迅速地使练功者放松和达到入静。

练功者不能順利调整呼吸时,指导者可随练功者吸气用于轻轻由胸至 小腹进行滑摩,以引导吸气下行,气贯丹田,此举也有利于纠正呼吸不畅和 胸闷气短现象。

为帮助练功者实现气运下肢的要求,指导者也可用手指轻轻由其大腿至小腿作滑摩动作,以加强下行感觉,促使内气下运。此外本法对于纠正由于意念强度过大所致之头痛、头晕等症状也有明显效果。当练功者不能守持丹田时,指导者也可将其手接热,轻轻置于练功者的小腹,以便于练功者将思想集中于此处。

(三)声音诱导法

练功时配以幽雅动听的音乐诱导,有助于缓解精神紧张,集中思想,达到入静。

五、上海内养功

为了避免与北藏河所推广的内养功混淆,通常在上海气功研究所创编的"内养功"前冠以"上海"字样,以示区别。

著名气功家马济人研究员在其主编的《实用中医气功学》指出:"上海内养功是气功静功中的一大功法。它是由我国古代传统的内丹功衍化而来。也可以说是内丹功的基础功、筑基功。……根据由浅入深、由易到难、循序渐进的特点,内养功的基本方法,一般可分为三个阶段来学练,我们把它称为三部功法,即上海内养功的第一式、第二式和第三式。"

茲特三式操作方法介绍如下。

(一)第一式(筑基功)

第一式练功程序,可分为五个步骤进行。

1. 松弛训练步骤 主选坐式或卧式。其坐式要求:头正身直、眼帘下垂、下颌微收、沉肩垂射,松眉、松腰、松腹,眼观鼻、鼻对脐,两腿分开同肩宽,两手轻轻地放在两大腿上,全身轻松、自然、平稳地坐在椅凳上。为了诱导大脑入静,先叩齿 12 次,继而舌体在口腔上下、左右、前后搅动各 9 次,生

津后分上小口咽下,并随意念导引至丹田。然后,按头面、胸部、腹部顺序依次放松。也可按上、中、下丹田顺序放松,即上丹田放松 3 次,中丹田放松 5 次,下丹田放松 9 次。

- 2. 意守训练步骤 换完成上述松弛训练后,即将意念守于下腹丹田, 并逐步做到意、视、听三合一,即意念注意于丹田,两眼内视于丹田,两耳凝 韵(听)于丹田,在意守丹田过程中应与调整呼吸相配合(一般需 2~3分钟)。当呼吸逐步调匀并同腹部丹田的起伏运动相契合时,这就是气(呼吸) 到了丹田,也是自然腹式呼吸的初步形成。攀到进行腹式呼吸训练,
- 3. 腹式呼吸训练步骤 腹式呼吸有膨式和逆式两种,一般初学者,先练顺式,后习逆式。不论进行顺式或逆式呼吸、皆以"自然畅达,探长勾细"为要求。
- 4. 练养相兼训练步骤 初学练功者。一般在呼吸锻炼几分钟后。就应停下来。所谓"停",就是停止呼吸锻炼,恢复到原来的自然呼吸状态。此时意念不要守得太紧,而是似守非守,若存若亡。轻轻地养在丹田就可以了。每次"养"3~5分钟或更长一些。学练上海内养功,要求在松弛的基础上,先练后养,养了再练,如此反复多次。这对养气、栗气、诱导大脑入静和全身放松关系极大。
 - 5. 收功训练步骤 分三步收功。

第一步,通过膻中、丹田升降和丹田开合运动。达到"引气归元"。为加强 升降、开合效应,应配以手势诱导,其一,以手势运动诱导气息升降;双手拿心向上,十指端相对,随吸气双手由下丹田升至膻中水平,而后翻掌,掌心向下,随呼气双手从膻中降至下丹田。其二。以手势诱导气息开合;双手掌心向外,十指朝前,手骨相对,随吸气双手由下丹田向左右分开,而后翻拿,令掌心相对,随呼气双手分别从左右合于下丹田前方。

第二步,按摩腹部,即两手交合量于腹部丹田(脐)上,先按顺时针方向, 再接逆时针方向旋转各摩腹 18 次,摩腹时意念随手掌作圆层活动。

第三步、养丹。按摩腹部埠、静守丹田片刻谓之养丹。此后,即可进行其 它活动。

(二)第二式(炼精化气初步阶段)

承第一式而练。使丹田得气后,再行意守命门、意守会阴等方法。

1. 意守命门法 "命门"是督脉上的一个重要穴位,位于腰二,三椎棘突之间。因其在两肾间,肚脐后,散练功家亦称之为"后丹田",并将它视为人体生命活动的门户。意守命门应与腹式呼吸相配合,即随吸气脐部(丹田)向

命门收缩(即小腹向后收缩),此谓从丹田吸气到命门。随呼气脐部从命门移向前方(腹慢慢向前扩张),此谓从命门呼气到丹田。锻炼时可以随着自己的呼吸节律,轻松自然地进行从丹田吸到命门和从命门呼到丹田的呼吸运动。在练习这种呼吸运动时,意念也要轻轻随之。每练3~5分钟以后,应停下休息一会,把呼吸放掉,静养在命门。并自感"呼吸"也在命门处绵绵出入。每次可养5~10分钟。如此交替练养,可反复进行多次。

2. 意守会阴法 "会阴"是任、督、冲三脉的发源之处,位于两阴之间,占代练功家将此称为"海底"和"下丹田"。会阴为男子戴精和女子系胞之处,与生殖关系极大。女子因其生理和解剖结构的不同,一般不守命门、会阴而守"关元"和"子宫口"或耻骨联合中点。意守会阴同样要求与呼吸相配合。具体方法为:先意守丹田,然后双目与意念结合内视会阴,稍后,以意轻轻导气即吸则气从会阴吸到丹田(结合提肛、收腹);呼则气从丹田慢慢地呼出来(意念不要往下贯)。如此锻炼每次可进行2~3分钟(可随着练功的进展,逐步延长些)。呼吸练完,把意念再轻轻地放在"会阴"处静养片刻(一般3~5分钟)。

习练意守命门、会阴法的时间长短、可因人而定,但结束的一定要"引气归元",即把意念、气息再一次归结到以脐为中心的腹部丹田处来。意守丹田主要是炼气、炼神,意守命门、会阴主要是炼精。通过练习"丹田"、"命门"、"会阴"意守法,人体精、气、神则可得以全面锻炼。

(三)第三式(小小周天)

在第二式基础上进行。具体方法即配合呼吸令真气循丹田 +会阴--命门---丹田的运行轨道,周前复始地运转,此即谓小小周天真气运行法。

六.六字诀功

六字诀练功法在我国历史悠久。最早的文字记载,见于《庄子·刻意篇》。"吹闻呼吸,吐故纳新"呼吸法就是六字诀功法的雏形。后来孙思邈在《千金方》、陶弘景在《养性延命录》、邹朴庵在《太上至轴六字气诀》、高廉在《遵生八笺》、胡文焕在《修类要诀》等书中均有记述并逐渐予以完善,而成为今天的六字诀功法。

六字决功法,是结合嘘、呵、呼、谐、吹、嗜六个字发音吐气,达到吐故纳新、平衡脏腑、疏通经络、调和气血、治病保健目的的。此功法简便易行,不易出现副作用,对高血压病、冠心病、气管炎、胃肠病、慢性肝炎、糖尿病、神经衰弱等疾病有较好疗效。

(一)姿勢

采取站、坐、卧均可。

- 1 站式 松静站立,两上肢自然下垂置于身侧(见第五篇图 5-11)。
- 2. 坐式 选取坐凳式或自然盘膝坐(见第五篇图 5.4、5-5、5-3)。
- 3. 卧式 选取坡卧式或仰卧式(见第五篇图 5-6、5-7、5 8)。

(二)呼吸

选用鼻吸口呼法,吸气时闭口,舌抵上腭,腹部隆起,呼气时口读"六字 决"中的某一个字,并将气缓缓吐出。

(三)意念

意念要和呼气密切结合起来,即内验呼气及读字动作。

1."嘘"(读虚,xū)字 "嘘"字养肝。主治肝阳上亢而致之头晕目眩、血压增高、两眼干涩红肿诸症。

动作配合;两手重叠置于小腹,掌心对准下丹田穴,呼气时,口读"嘘"字,直至呼尽,接着吸气,如此周而复始。

2. "呵"(读喝,hē)字 "呵"字补心。主治心悸不宁、烦躁不安、失眠多梦、口舌生疮、心绞痛等症。

动作配合:随吸气两上肢向前方徐徐抬起,手心向下;当抬至肩高,开始呼气,口凌"呵"字,两手伴呼气徐徐下降至腹前,呼气尽,再吸气。

3. "呼"(读忽,hū)字 "呼"字键牌。主治脾胃不和、腹胀反酸、脾胃虚弱、消化不良、泻痢便血等症。

动作配合:吸气时双手由小腹上提至额前翻掌,掌心向外,接着呼气读"呼"字,两手向身侧划弧至小腹前,如此周而复始。

4. "唧"(读丝,si)字 "唧"字补肺。主治胸膈烦满、痰涎上涌、外感发热、风寒咳嗽诸症。

动作配合:吸气时两手由小腹前徐徐上提至胸前,随呼气读"调"字两手掌翻向外,并由前向外向下划弧,至大腿两侧。

5. "吹"(读夫·fa,如口吹物)字 "吹"字强肾。主治头晕耳鸣、腰酸腿软、遗精、阳萎、早泄、痛经诸症。

动作配合:随吸气两手提至胸前,接着两手随呼气读"吹"字幕于大腿两旁。

6. "嘻"(读希、xi)字 "嘻"字理三焦。主治胸腹胀满、咽喉肿痛、头眩耳鸣、小便不利诸症。

动作配合:随吸气两手上提至额前,随呼气读"嘻"字,两手心翻向下,徐

徐落至大腿两侧。

为保健调理脏腑,可依六字之顺序作完,每字每次呼 6 遍,每天 1~2 次,也可单独使用或配合其他功法。

某脏有病,可以单独选用与病脏相关的字。如心悸心烦可以作"呵"字 12~36 遗,一日 2~3 次。

操练过程中如觉心慌不适或出汗应立即停止,切勿勉强进行。

所吐字音,宜轻级声微,严防大吸大呼,以免有伤肺气。

作功时,要求体松心静,专心致志地注意"字"的吐读,但注意力不能过于集中。

第二节 气功动功功法

动功是一种"内持情定,外示运动"的锻炼方法。动功锻炼要求在神意情定,气息调和的前提下,进行柔和而有节奏的形体运动,使意、气、力三者融为一体,并把此项要求贯穿于每个具体动作之中。躯体外显性运动是动功的特点之一,所以,动功又称"外功",动功以骨骼肌活动为基础,由于动功把调息、调神和形体运动巧妙地结合在一起,所以它区别于任何种类的体育运动或体力劳动。

气功的动功与静功是相对而言的,静功是静中求动,动功是动中求静。 正如《王阳明全集·传习录》中所说,"静未尝不动、动末尝不静。"所以动功 乃是动中不含其静的锻炼方法。

动功种类繁多,以下仅介绍几种行之有效的动功。

一、十二段锦

十二段锦最早见于明初冷谦的(修龄要旨)及朱权(腥仙)所撰的(活人心书)中,分别称八段锦法、导引法、明清之间,许多医学著作及养生专著都将其转相引载,它是影响较大、流行较广的气功动功。乾隆年间,徐文弼将此法收入其所编写的《寿世传真》,易名十二段锦。咸丰年间,潘霸据徐氏本并参阅医经各集,略为增删,编入《卫生要术》。光绪年间,王祖儒改《卫生要术》而名《内功图说》,成为近代通行本。明初朱权撰写的《活人心书》一书,对十二段锦理法以歌诀形式于以高度概括:

闭目冥心坐,提圆静思神。叩齿三十六、

兹将十二段锦具体操作方法介绍如下。

(一) 闭目其心坐, 提固静思神

- 1. 方法 盘膝端坐,双手握圆,闭目摄心,持静守神(图 1-6)。
- 2. 作用 闭目养神,静思益智,安定心身,颐养精神。

(二)叩齿三十六,两手抱垦仑

- 1. 方法 十指交叉,手抱后枕,叩齿作响,三十六遗(图 1-7)。
- 2. 作用 叩齿固齿,尾声极神,抱枕专念,心安意定。



图 1-6 摄图思神



图17 叩齿集神

(三)左右鸣天鼓,二十四度间

- 1. 方法 手掌掩耳,指按脑枕,食指击枕,咚咚作响(图18)。
- 2. 作用 施耳静念,击枕提神,闻声摄心,聚精会神。

(四)微摆撼大柱,转头左右视

- 1. 方法 播头摆肩,撼动后项,左顾右盼,凝视侧方(图19)。
- 2. 作用 活动肩颈,加强肌力,侧视左右,锻炼眼肌。



图 1-8 指鸣天枝

图 19 基據天柱

(五)赤龙揽水津,鼓漱三十六

- 1. 方法 闭口搅舌,鼓漱津液,如咽硬物,借拳助力(图 1 10)。
- 2. 作用 运动舌体,刺激唾腺,促进消化,调理脾胃。

(六)闭气搓手热,按摩后精门

- 1. 方法 屏息搓手,热极疾分,按摩后腰,二十六遍(图 1 11)。
- 2. 作用 强化腰际,壮益肾水,活动背肌,增进腰力。

(七)尽此一口气,想火烧肤轮

- 1. 方法 吸息贯丹,屏息观想,心火下运,焚烧丹田(图 1 12)。
- 2. 作用 屏息定心,焚火灭惑,调伏烦恼,清净自在。

(八)左右辘轳转,运肩三十六

1. 方法 屈肘握拳,犹如摇辘,上下前后,轮番旋转(图 1-13)。

2. 作用 运动肩肘,活动双臂,疏通关节,锻炼肢体。



图 1 10 赤龙搅津



图 1 11 | 按摩精门



图 1-12 火烧脐轮



图 1 13 双摇辘轳

(九)手掌两相搓,双手虚托天

1. 方法 两手相搓,双手翻掌,伸臂向主,空托九次(图1 14)

- 2. 作用 上举拔背,强身健体,双手托天,调理工焦。
- (十)散结舒腿脚,低头攀足频
- 1. 方法 放开盘坐,平伸双腿,俯身攀足、频频九遍(图 1 1),
- 2. 作用 伸腿展足,调理肠胃,频频攀足,强健腰际。



图 1-14 双手虚托天



图 1 15 低头攀足

(十一)咽津汩汩响,神气会舟田

- 1. 方法 盘坐静思,舌搅生津,吞津还丹,神气依随(图 1 16)。
- 2. 作用 调摄肠胃,健脾养神,咽津气海,凝神守丹。

(十二)循环次第转,八卦是良因

- 1. 方法 观想气海,真气氤氲,坎离交媾,周天循环(图 1-17)。
- 2. 作用 周天搬运,炼精化气,抽坎填离,返还先天。



图 116 神气运丹

图 1-17 周天循环

二、二十四气导引法

十四气导引法,据称由五代名家陈希夷所撰,其特点是依据农历一十四节气的不同时令,实施内容各异的锻炼方法。本法最早载于明初《圣贤保修通鉴》,原名"太清二十四气水火聚散图"。嗣后明清《三才图会》、《遵生八笺》、《保生心鉴》、《中外卫生要旨》等书曾相继转录本法。具体方法如下。

(一)正月立春导引法

- 1. 方法 在立春节气所主的十五天内,每日宜于于、丑时(23 时~3 时)练功。取盘坐式,两手掌心向下,分别置于同侧大腿上,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则身躯少许向左转动,右手顺势以掌按于左手掌背,并伸臂耸肩,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右交替运动 4~6 遍后,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1 18)。
 - 2. 主治 项背僵直、肩胛疼痛、风寒湿痹、咽喉干痛等症。

(二)正月兩水导引法

1. 方法 在雨水节气所主的 + 五天内,每日在子、丑时练功、取盘坐

式,两手掌心向下,分别置于同侧大腿上、冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则身躯尽力向右旋转,其头颈朝左侧转动,左手顺势以掌按于右手掌背,保持此势片刻,此间屏息,而后随呼气,遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气,重复以上动作,唯左右相反。如是左右交替运动4~6 题,再恢复原坐式、复属心静坐、最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽律各 3 次而收功(图 1 19)。

2. 主治 三焦不通、肢体拘挛、咽颊干湿、喉痹音哑等症。



图 1-18 立泰坐功图



图 1-19 雨水坐功图

(三)二月惊蛰导引法

- 1. 方法 在惊蛰节气所主的十五天内,每日宜于丑、寅时(1时~5时) 练功,取盘坐式,两手握固,分别置于同侧大腿根部,其心静坐数分钟,俟心 平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则两臂屈肘 90 度向后摆至最大限度, 拳摆至腰际,而后呼气,随之屈肘臂,尽量向前摆动,拳摆至耳上水平。依上 法前后摆动 9~18 次,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、 咽津各 3 次而收功(图 1 20)。
 - 2. 上治 肺气不宜、胃不納食、目赤眼干、鼻塞鼻衄等症。

(四)二月春分导引法

1. 方法 在春分节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功 取盘坐

式两手握固,放于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸进行 肢体运动,即吸则在向体前右侧肩高水平伸臂的同时,头颈转向左侧,目视 左方。保持此势片刻,其祠屏息,而后随呼气,遂恢复成原坐式。继则分别随 再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右交替运动4~6遍,再 恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓激、咽津各3次而收功(图 121)。

2. 主治 胸闷胁满、肩背疼痛、颈项强痛、耳鸣耳聋等症。



图 1-20 惊蛰坐功图



图 1-21 基分坐功图

(五)三月清明导引法

- 1. 方法 在清明节气所主的十五天内,每日宣在丑、寅时练功、取盘坐式,两手握圈,置于大腿根部,其心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸进行肢体运动,即吸则在头颈向左转的同时,左臂向左前伸展,右臂向右后外伸展呈拉弓势,保持此势片刻,其间屏息,而后随呼气,遂快复成原坐式。继之分别随再吸气和再呼气,重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替运动4~6 遗,再恢复原坐式、复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽律各 3次而收功(图 1-22)。
 - 2. 主治 肾阴虚损、腰膝酸软、脊背酸痛、肘臂拘紧等症。 (六)三月谷雨导引法

- 1. 方法 在谷雨节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则在右手向上托举的同时,左手按于右胸,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右更替运动 4~6 遍,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-23)。
 - 2. 主治 腹中痞结、目赤眼痛、鼻塞鼻衄、肩肘疼痛等症。





图 1 23 谷雨坐功图

(七)四月立夏导引法

- 1. 方法 在立夏节气所主的十五天内,每日宜在寅、卯时(3 时~7 时) 练功,取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,放开盘坐,屈腿竖膝,两脚平放于床面,两拳变掌,掌心向下,按于床上。随呼吸运动肢体,即吸则十指交叉拖左膝向胸部攀拢。保持此势片刻,其间屏息。而后呼气,随之双手松开所拖左膝,将手、脚放回原位。继则随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右交替运动 4~6 遍,恢复成原坐位,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-24)。
 - 2. 主治 风寒湿痹、肢体拘挛、手心褊热、喜笑无度等症。

(八)四月小滿导引法

- 1. 方法 在小满节气所主的十五天内,每日宜在寅,卯时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则在右手向上托举的同时,左手下按于髀、保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右更替运动4~6遍,再恢复原坐式、复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓湫、咽津各3次而收功(图1·25)。
 - 2. 主治 肺气不宜、胸胁胀满、心悸怵怵、烦躁不安等症。



图 1-24 立夏坐功图



图 1 25 小為坐功图

(九)五月芒种导引法

- 1. 方法 在芒种节气所主的十五天内,每日宜在寅、卯时练功。取站式,两手掌心向上,伸臂上举,指尖朝后,双掌相距一拳,仰首聚视,俟心平气和后,随呼吸进行肢体运动,即吸则两手向左侧力举,躯干随之左屈,保持此势片刻,此间屏息,而后呼气,随之遂恢复原站式。继之分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右交替运动3~6 遍,故下双臂垂于体侧,松静站立,最后叩齿(36)、搅舌、散漱、咽津各 3 次而收功(图 1-26)。
 - 2. 主治 七劳五伤、心痛胁满、消渴欲饮、腰膝酸软等症。

(十)五月夏至导引法

1. 方法 在夏至节气所主的十五天内,每日宜在寅、卯时练功。取盘坐

式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,放开盘结的下肢,屈腿竖膝,双拳变掌,掌心向下,分别抱于同侧小腿,两脚平放于臀前床面,接下来随呼吸而运动肢体,即吸则抬起左脚,双手交叉抱于脚心,手脚争力,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之松开双手仍放于原处,并将左脚落于原位。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替进行 4~6 急,恢复成原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-27)。

2. 主治 风湿痹症、腰膝酸痛、肾虚阴亏、耳鸣耳聋等症。



图126 芒种坐功图



图 1-27 夏至生功图

(十一)六月小春导引法

1. 方法 在小暑节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,放开盘坐的下肢,屈腿竖膝两脚平放于床面,脚跟贴于臀部,两手掌撑于身后床面,接下来随呼吸而运动放体,即吸则左腿向前伸展,脚尖朝上,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之屈左腿,将左足放于原处,继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替4~6递,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图1-28)。

- 2. 主治 风湿痹症、胸胁胀满、手臂挛急、健忘多梦等症。 (十二)六月大暑导引法
- 1. 方法 在大暑节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,俯身以拳柱于腿上,接下来则随呼吸而运动肢体,即吸则头颈左转,双目怒视左侧,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂将头颈右转至中正位。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替4~6 遏,恢复成原坐式,复冥心静坐。最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1 29)。
 - 2. 主治 项背强直、肺气不宜、胸膈胀满、心烦意乱等症。



图 1 28 小署坐功图

图 1 29 大暑坐功图

(十三)七月立秋导引法

- 1. 方法 在立秋节气所主的十五天内,每日宜在丑、寓时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,两手按于两膝,接下来则随呼吸而运动肢体,即吸则挺胸耸肩,头颈上引,保持此势片刻,其闻屏息,而后呼气,随之缩胸俯身,头颈下垂,继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作3~6 遍,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓激、咽泽各3次而收功(图130)。
 - 2. 主治 肾亏气虚、口苦舌燥、心闷胁痛、面枯无华等症。

(十四)七月处暑导引法

- 1. 方法 在处暑节气所主的十五天内、每日直在丑、寅时练功。取盘坐式。两手提固,置于大腿根都,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则在头向左上方转动的同时,两拳反按于背,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右更替运动 4~6 遍,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓撒、咽津各 3 次而收功(1 31),
 - 2. 主治 肩背疼痛、风寒湿痹、肺气不宣、胸胁胀满等症。



图 1 30 立秋坐功图



图 1-31 处暑坐功图

(十五)八月白露导引法

- 1. 方法 在白露节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功、取盘坐式,两手掌心向下,按于膝上,其心静坐,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则头颈右转,双目凝视右后方,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式,继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右更替运动 4~6 遍,再恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-32)。
 - 2. 主治 风寒湿痹、颈项僵直、纳差厌食、鼻塞鼻衄等症。 (十六)八月秋分导引法

- 1. 方法 在秋分节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,两手以掌掩耳,接下来则随呼吸而运动肢体,即吸则躯干向左侧弯,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之伸直上身,恢复成正中位。继则分别再随吸气和再呼气,重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替运动3~6遍,再恢复成原生式,复冥心静坐。最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、咽津各3次而收功(图133)。
 - 2. 主治 风湿积滞、胶体痹症、消谷善饥、肺气上逆等症。



图 1-32 白露坐功图

图 1 33 秋分坐功图

(十七)九月寒霞导引法

- 1. 方法 在寒露节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手摄固。置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,双手变掌,伸臂向顶上方托举,接下来配合呼吸而运动肢体,即吸则两手向左侧托举,躯干屈向左侧,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之上身伸直,恢复上中位,双手仍上托于顶上。继则分别随再吸气和再呼气,重复以上动作,唯左右相反,如是左右交替运动 4~6 遍,再恢复成原坐式,复冥心静坐。最后叩齿(36),搅舌、鼓溅、咽津各 3 次而收功(图 1-34)。
 - 2. 主治 脊背拘紧、腰膝酸痛、肾阴亏损、头晕目眩等症。 (十八)九月霜降导引法

1. 方法 在霜降节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手握問,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,散开盘坐,冠腿竖膝,脚跟置于臀部前方,脚尖朝上,前腑其身,左右手分别握其同侧脚掌,接下来配合呼吸而运动肢体,即吸则两腿尽力屈曲,保持此势片刻,其间解息,而后呼气,随之两腿尽量前伸。继则分别随再吸气和再呼气,重复以上功作4~6 海,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓漱、鸭津各3、大面收功 图 1-35)。



图1 : 寒露坐功图



图 1 35 霜降坐功图

(十九)十月立冬导引法

1. 方法 在立冬节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时练功。取盘坐式,两手以掌按膝,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体、即吸则在头顶转间左侧的同时,双手向右侧平推,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之虚恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反。如是左右更替运动 4~6 遍,再恢复成原坐式,复冥心静坐,最后印齿(元)、遗舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1 36)。

2. 打点 阴号肾虚、肝和上亢、脾胃不和、胸胁胀满等症 (二十· 十月小雪导引法

- 1. 方法 在小雪节气所主的十五天内,每日宜在丑、寅时东功。取盘坐式,两手以掌按糠,冥心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体。即吸则石手挽于左肘,用力争劲。保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复成原坐式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯与石相交。如是左右更替运动 4~6 遍,再恢复成原坐武,复冥心静生,最后即齿(2)。搅舌、鼓漱、咽津各 3 次而收功(图 1-37)。
 - 2. 主治 风寒湿痹、小腹冷痛、肺气不管、咳喘气逆炎症



图 1-36 立冬坐功图



图 1-37 小食生功图

(二十一)十一月大雪导引法

- 1. 方法 在大雪节气所主的十五天内,每日宣在子、丑时练功。取站式,两臂下垂,松静站立数分钟。俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则两臂向左右平举,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂恢复原站式。继则分别随再吸气和再呼气重复以上动作共6~8 遍,恢复松静站立,最后叩齿(36)、搅舌、散漱、咽津各 3 次而收功(图 1-38)。
 - 2. 主治 脾胃不和、纳差厌食、心煩意乱、怵怵不安等症。

(二十二)十一月冬至导引法

1. 方法 在冬至节气所主的十五天内,每日宜在子、丑时练功。取品气式,两手握固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟。俟心平气和后,故开盘坐,两

腿伸直,双拳拄于大腿远端,接下来配合呼吸而运动肢体,即吸则挺胸耸肩,两臂伸直,双拳轻拄其髀,保持此势片刻,其间屏息,随后呼气,随之俯身屈肘,双拳重拄于髀,如是随呼吸重复以上动作4~6遍,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、鼓敷、咽津各3次而收功(图1-39)。

2. 主治 经络滞塞、足痿股痛、中气不足、胸胁胀满等症。



图 1-38 大雪坐功图



图 139 冬至坐功图

(二十三)十二月小寒导引法

- 1. 方法 在小寒节气所主的十五天内,每日宜在子、丑时练功。取盘坐式,两手握固,置于大腿根部,页心静坐数分钟,俟心平气和后,则随呼吸而运动肢体,即吸则右手上托,左手按膊,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂使上肢恢复原位,缝则分别随再吸气和再呼气重复以上动作,唯左右相反,如是左右共 4~6 遇,恢复原坐式,复冥心静坐,最后叩齿(36)、搅舌、黄漱、咽津各 3 次而收功(图 1-40)。
 - 2. 主治 脾憂不运、胃脘疼痛、气弱羸弱、疲极嗜睡等症。

(二十四)十二月大寒导引法

1. 方法 在大寒节气所主的十五天内,每日宜在子、丑时练功。取盘坐 点,两手慢固,置于大腿根部,冥心静坐数分钟,俟心平气和后、放开盘坐,手 掌撑于身后,半伸两腿,接下来配合呼吸而运动肢体,即吸则屈右腿,将足置

于臀下,保持此势片刻,其间屏息,而后呼气,随之遂使右腿、右脚恢复原位。 维则随再吸气和再呼气重复以上动作。唯左右相反。如是左右交替运动4~ 6 避,恢复原生式,复冥心静坐,最后即齿(36)、搅舌、鼓澈、咽津各 3 次而收功(图 1-41)。

2. 主治 四肢拘挛、风寒湿痹、脾阳不振、胃气不和等症。



三、行步功

行步功即在行步运动的基础上配以特有呼吸和意念活动的锻炼方法。 行步功运动量由行步速度、时间、频率和范围诸因素所决定。在上述因素中, 步速最为重要。行步功依据速度分为慢、中、快三种行步法。慢速行步法每分 钟在 40~70 步之间,中速行步法每分钟在 71~100 步之间,快速行步法每 分钟在 101~140 步之间。

慢速行步法,要求端然正体,外定内松,闭口开目,平视前方,缓缓以行,若闲庭信步,悠闲自得。室内漫步时,宜配合随息法、聚散呼吸法、降气呼吸法或任督呼吸法;意守内容随呼吸法而定。例如,行随息法时,意守丹田,行聚散呼吸法时,意守聚散效应等等。在户外行步时,宜配合静呼吸法或深呼吸法;意念宜集中于远方一景,诸如远山、彩霞、楼台、明月等。呼吸效应和外

最相应,呼则息拂其景,吸则景抚其心。景观和呼吸相结合,可使人心旷神怡,妙趣横生。慢逸行步法,运动量小,安全度大,老幼藏宜,简便易行,应用范围极广,既可作为病重患者的锻炼内容,又可充当其它动功的整理活动。

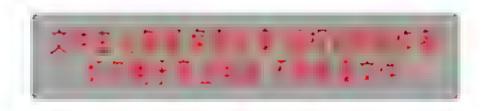
中遠行步法的头、颈、躯干和五官动作等要求问慢速行步法。进行时要求不缓不疾,中速前进。该法官在户外进行。有关呼吸和意念要求问户外慢速行步法。

快速行步法,进行时就如行云流水,疾步向前,昂首阔步,奋然挺进。疾行时呼吸和步伐构成一定节律。每次吸气由吸一 吸 一吸三个短吸动作组成。每次呼气由呼——呼三个短呼动作组成。每行 短吸或短呼皆分别向前跨进一步,从而形成每三步一长吸和每三步一长呼的节奏。吸气时配以握拳动作,以助于手臂充劲,呼气时配以松拳动作,以利于手臂即劲("劲"乃意、气、力三者相合之谓)。手臂随步伐左右摆动。意念可注视于体外一量,也可体案体内内劲之消长变化。

慢速行步法属于保守型活动,虽可活跃代射,促进循环,但对提高人体储备力作用不大。快速行步法注重姿势、速度和节奏,属于锻炼型活动,因此,具有增强体质,提高心肺功能等作用。行步功每日可进行1~2次,每次15~30分钟。

四、跑步功

跑步功是以侵跑为擦形,以大呼大吸为炼气,以内验量观为炼粹的一种动练方法。跑步时,宜昂首舒项,头都并可因情作左顾右盼或仰俯动作,但幅度不宜过大。顯于要求中正,略向前倾。松肩曲时,双手松慢、上肢随步伐前后摆动。下肢髓、膝、雕三关节在奔跑中不断改变曲度,以保持协调、轻灵的步态。奔跑时要做到外定内松,因为肢体紧张既可影响步态的美观、协调,又可反射性地引起内脏系统的功能波动。从而影响跑步功的预期效应。奔跑中的双脚,有节奏地交替进行悬空、著地运动。当悬空的身体变为单腿接地的瞬间,该旋就要承受相当于三倍自身体重的压力,因此,跑步运动对年老体弱者存在着一定的危险性。即使是体质健壮者,也要讲究足的着地方法,以免导致损伤。着地宜先由脚跟开始,并迅速将力点向前推移。最初不习惯者。可改用脚拿着地法。部分人喜用脚尖点地进行弹跳奔跑。此法外规给人以轻快印象,但却因跟腱和某些肌群过度紧张而导致小腿酸糖不适。甚至酿成股份骨膜炎之感。



题步功吸配以自然呼吸法,可采用鼻吸鼻呼形式,也可采用鼻吸口呼毛 式、呼吸和步伐按一定节律配合(具体方法管快速行形法)。 脑步功能一种 彩、息、伸"你一体的运动过程。久久锻炼。吸则其气纳入升田、呼则其气器 于凯肤,从而随呼吸产生丹田充实和体裹做适的内验。因此,跑步功不仅能 提高心師功能、增强体质。而且还具有懷心娛神、資和心境的作用。奔跑时处 于何钟心境、讨收益大小至美重要。距步过程中强调精神烧然。情绪安然,心 情欣然,心境训然,并要在此种良性心理基础上进行意守作念活动。机肉有 节等地运动以及跑步过停中的景色变换,对心身均具有积极衰少。为了迅速 准确地收到调神效应,必须反活机动跑进行贯守作念访动,遵守内容可因做 而设、诸如辽阔的海洋、无际的苍穹、都秀的森林、宁静的山峦等自然景物。 此外尚要結合所守內容。予以巧妙作念,这样既可加强最现效果。又可诱定 精神力量的产生。特种力量是指在协调适度的奔跑过程中,在自我变识中显 现甜蜜、从容、静谧、自信和神圣等自性感受调查。上述心理变化是最多功度 功的标志之一。但是在奔跑中尚会出现一些诸如思维伊雅、梦幻云叹、意识 恍惚 虚无思秒等特种改变。此类观象与运动过度所引起大脑度是不同程广 度的抑制指动有关。经验不足者,管视此为"精神升华"、"出神人化"的神奇。 效应:于是更加情感奔放,恣意奔跑,纳果给心身带来不同程度的损害。 姿 此。有必要读说如何常提运动量的问题。

不论何种运动。据要掌握好透度的运动量。在原步运动中。对运动量的要求尤为严格。为了充分发挥动动的治病、保健作用,被场时必须把运动量掌握在一个恰到好处的范围内。实践证明,运动量不及或太过都会影响动功效果。动功运动量的大小。主要取决于运动强度、时间和频率三方面,其中运动强度场为重要。运动强度与单位时间内所完成的动作数量、质量和重度有关。它是运动定量化的决定因常,运动强度与氧耗量相平行。因此,常以氧化量作为衡量运动强度的指标。但氧耗量重以测定,不便推广。所至能重价和心事或止比,于是常果用测心率的方法判定其运动强度。其方法为"运动后争增心率可分比大小进行运动量分级。即净增心率在10%。通常影描运动后净增心率可分比大小进行运动量分级。即净增心率在10%。以下看为小运动量。在41个70%。之间看为中运动量。在71个以上看为人运动量。一般患者、运动后净增心率应控制在50%左右(中运动量),例如。运动的心率为70次/分。而运动后的即倒心率应为10.5×70+70~105次/分。此外。"年龄减速法"包值得推广,其体计算方法为运动后即须

心率等于 170一年龄, 例如,50 岁者,运动后即刻心率应为 170-50=120 次/分。运动后心率测定通常采用人工自行测定法,即运动后即刻数脉搏 10 秒钟,10 秒钟的脉搏数乘以 6,即为运动后每分钟心率次数。

上述按心率划分运动量的方法尽管简便实用,却存在着机械教条之弊。对动练强度,要因人、因病制宜,万万不可不分对象,千篇一律地拘泥于既定指标而死板行事。就是说,运动时不可单一强调客观指标,还应注重自我感受变化。要把主观感受和客观心率指标有机地结合起来进行综合判定。动练中允许出现一定程度的气喘、出汗等现象,但主观上不应出现勉强、痛苦的感受。运动后如果出现疲劳现象,也应在较短的时间内消除,并且动炼中所增加的脉搏、呼吸频率也必须在功后5~10分钟内恢复到功前水平。

总之,思者在进行各项动功锻炼时,均宜从小,中运动量开始,跑步功尤其应这样。在进行小、中运动量跑步时,持续时间不应少于 15 分钟,一般控制在 15~30 分钟。进行跑步功前,先做 5 分钟的准备活动,然后以小运动量跑 5 分钟,再继中运动量跑 10~25 分钟。跑毕再以中速行步法进行整理活动。

跑步功运动次数,应每日 次或隔日 次。运动次数可根据个人体质、时间和习惯灵活掌握。但包括跑步功在内的动功,其假炼频率周期不应长于72小时。因为肌肉通过锻炼所赢得的力量丧失很快,三天不锻炼,肌肉所赢得的最大力量就会丧失掉1/5左右。实验表明,身体不能长时间储存锻炼效果,因此,运动休止48~72小时后,就必须重复运动,以便再建或补偿肌肉所需的物理效应和发挥运动对呼吸、循环诸系统的积极影响作用。

(下接第二册第三章)

第二篇

气功函授与咨询

于 敏 田英琴

气功函授乃是以通信辅导为主的一种气功数学方式。由于参加函授学员的特殊需要,决定气功函授除传播、普及气功科学知识和诱捕、指导学员进行气功实践外,还肩负着咨询使命。随着气功的推广与普及,"练功指导不利"的问题逐渐突出出来。人所共知,气功派别林立,支流繁多。尽管不同门派各具特色,皆有千秋。然而由于各门派在气功理法等重大问题上主论各异,众说纷纭、致使广大练功者莫衷一是,无所适从。这样以来,人们在学练气功的过程中,不但会遇到这样或那样的诸多问题,而且尚因为得不到及时正确的练功指导而酿成气功偏差。练功指导不利业已成为社会现象,鉴此开展气功咨询则实属必要了。

咨询含有商谈、征求意见和寻求帮助之义。美国学者李斯曼 将其定义为:"咨询乃是通过人际关系达到帮助过程、教育过程和 增长过程、"即通过咨询给来访者以帮助、教育以使其得到获益。 显然,咨询乃是一个需要多次交谈或通信方能达到咨询目的的过程。正因如此,所以开展气功咨询并非象局外人想象的那么简单和轻而易举。因为如果没有经验丰富、造诣深邃、学识渊博、善巧教诲的老师诱掖指导,那么就难以达到气功咨询的预期效果。

须知,师之教授有巧拙之分,师之造诣有深浅之别,师之经验 有多寨之异,师之学识有广狭之差;对此,所有气功爱好者都应有 一个明晰的认识。

第一章 气功函授

在我国气功函授由来已久,本章分节谈谈气功函授的缘起与三优气功 函授的由来、简况与花絮。

第一节 气功函授缘起

我国气功函授缘起,必须从气功崛起读起。

一、气功从北戴河兴起

由香港南粤出版社出版的《中华气功精英丛书》中有《话说北戴河气功康复医院》专章,专章开篇伊始便说:

"建国以来,在各级政府特别是在卫生部的支持与偶导下,五十年代就建立了第一个实验和研究气功的专业机构,这就是河北省北冀河气功疗养院,也就是现在的中国北冀河气功康复医院。建国后气功事业的兴起与发展,是与这个专业机构全体工作人员争勤而卓有成效的工作分不开的。

·····萧忽气功专家,前院长刘贵珍是这个院的创建人之一。从五十年代建院起、即培养了一批气动专业骨干人才,形成了一支气动专业队伍。从历史角度看,气功专家、主任医师刘贵珍先生和他的助手们,对继承和发扬中国传统文化中的气功瑰宝,有着一定的历史功绩。"

上海市气功研究所研究员马济人在其主编的《实用中医气功学》中指出:

"现代医学气功的兴起,并引起国内医学界的普遍重视,首先得归功于对气功进行发振整理,实验总结的气功事业的奠基人,原北戴河气功疗养院院长刘贵母同志。1956年3月刘贵母在北戴河创办了北方气功基地——北戴河气功疗养院并任院长,李春才、张天戈、赵宝峰、田宏计等以后陆续也参加了该院工作。"

《话说北戴河气功康复医院》据要而全面地介绍了北戴河气功康复医院:

"中国北藏河飞功费复医院,座落在渤海之滨的秦皇岛西南二十华里世·84·

界著名的旅游胜地北戴河海滨东山,占地面积达二百二十余亩,站在休养楼上,北晚燕山重峦叠障,万里长城如银蛇飞舞。西望蓬峰松柏长青。南临大海,碧波万顷,水天相连,一望无垠。

院内亭台楼榭隐现在苍松翠柏之中,草鳎花坛,鸟语花香,真可谓'曲径 道幽处,禅房花木深',"展起花香鸟语练功好,夜寂海沸声声伴入眠",是个难得的练功行气的好地方。

在五十年代建院前后,曾得到中央人民政府许多领导人的关怀与支持。 如刘少奇、董必武、林伯集、沈钧儒等都来这里考察并指导工作,何看毅女士、蔡廷锴先生等都来这里用气动治病,取得较好疗故。何看我女士还为医护人员提笔作画题字,并赠送了她的画案,以表示她的感激之情。

·····1959年10月卫生都在北藏河召开的全国气功学术座设会,有16 个省市的54名专家代表参加,讨论了气功临床应用、中西医结合和气功的 发展方向等问题。会议期间有十多个国家作了报导,引起国际学术界的很大 兴趣。

五十年代,许多国家的患者慕名来这里住院治疗。不仅收治苏联、印度、 朝鲜、日本等国患者到这里治疗和学习气功疗法,当时还以通信方式对苏联、日本、法国、新加波、保加利亚、美国、澳大利亚等十多个国家的患者进行指导和交流。如 1958 年至 1960 年与苏联克里木南岸肃赤日光疗养院及肺结核疗养院通过通信指导开展了用气功治疗肺结核等病,取得了良好疗效。苏联多次派专家兼北戴河疗养院学习气功疗法。这里一度成为我国推广气动疗法的著名疗养脏地。

为了科学地实事求是地宣传中国气功,推广中国气功,普及气动科学常识,配合临床和长学,该院还创办了《中国气功》杂志。卫生都前部长在月犁于1984年6月为该刊的创刊号上期间。"气动不仅能治疗疾病,而且对强身健体也有重要作用,希望这个杂志能广泛向国内外宣传,使其对保障人民的健康不断作出贡献。"全国人民代表大会彭冲副委员长为杂志书写了刊名。钱学森等著名科学家多次在该刊发表有关中医、气功和人体科学的研究论文。引起国际学术界对该刊的兴趣和长注。

为解决气功事业后继乏人问题, 该院 1981 年以来, 办了各种气功师资 班、进修班二十多期, 其中卫生都和国家中医药管理局委托该院办了全国气 功师资格训班 5 期, 同时还举办了国际气功学习班。真可谓"竞争满天下"。

1985 早卫生部为了在各大专院校、科研所开展气功学课程,为全国培

养气功师资人材,投资在北戴河气功康复医院建立了第一个气功表学基地、 每年为全国培养翰选一百名气功人才。

该院加强了与各地研究机构和学术团体的横向联集,协作研究气动机理,且已取得一些科研成果。如《气功态下脑电的研究》、《气功态下血流的研究》、《气功态下皮温的研究》、《练用关功生理指标变化的研究》、《气功入静过程自发脑电波功率谱及相干函数的分析》、《气功辩证的研究》、《气功偏差纠治的研究》以及《气功与心理的研究》等,均取得了初步成果。

近几年来,'气功热'风行世界。国际友人来这里要求学习气功并以气功 疗法治病的越来越多,如美国、日本、联邦德国、新加渡、澳大利亚、墨西哥、 加拿大、阿根廷、英国等。都先后派人到这里参观学习。 该院福肾纳士,加强 建设,目前已建立一支开展气功医疗、教学、科研的专业队伍,建成一个具有 700 余张床位规模的气功最复医疗机构,并已开始接收国际学员和国际友 人住院治疗。 北最河气功康复医院正以新的姿态造接中国气功事业灿烂的 明天 "

二、北戴河气功函授教育的练起

建国后随着气功的推广,在全国掀起了学习气功的热潮。当时,前来北戴河登门请教的人们络绎不绝,向北戴河投书要求学习气功的信件纷至沓来。为了满足全国广大群众学习气功的追切需要,北戴河气功康复医院早在五十年代建院初期,就将精通气功专业的人员组成专职班子,以通信手段对国内外广大气功爱好者进行无偿服务,免费辅导。这就是北截河气功函授教育的缘起。显而易见,气功函授缘起,蕴育者一种难能可贵的精神,那就是急群众所急,想群众所想的全心全意为人民服务的精神。这种精神既是当初气功函授的宗旨,又是当今气功函授应当继承和发扬的光荣传统。

第二节 "三优"函授

一、三优函授由来

于 1987 年出版《中国气功学概论》和《中国传统气功·虚明功》两本专 看之后,要求理师、面授、函授以及询问气功事宜的信件与日俱增。于是我们 继承五十年代北戴河气功函授办学的光荣传统,就以"少花钱得真传"为口

号举办了优惠气功函授班。优惠函授以权威的教学,正统的教材,良好的服务,受到人们的普遍肯睐,广大学员纷纷来信,称颂本函授乃是"优质教学、优秀教材、优惠收费"的北戴河气功函授班。于是"三优"之名,应运而生。

二、三优函投简况

(一)教师简况

北蒙河气功康复医院有一支为数可观的气功专业队伍,还有一批具有气功主任医师、副主任医师职称的专家人员。"一优"画授班即由从事气功医疗、教学、科研四十年之久,具有高级技术职称的气功专家、原北戴河气功康复医院病区主任、《中国气功》杂志社副主编及《东方传统高级气功荟萃》等书的作者任数并答疑。

(二)教材商化

截至目前,已为三优气功函授班精心选题、精心编写了近百万言的数材。为使数材具有思想性、科学性、正统性、权威性、趣味性、可读性,我们一改"人云亦云。一仍旧贯"的作法,在写作中本着"高格谱,立新章"的要求,采取"晓之以理,动之以情"的笔触,以求能对"庄严人生、被世善民"略尽编力。限于篇幅,以下仅对三优函授班诸多数材中的两本数材作一幅振介组。

1.《东方传统高级气功荟萃》 为三优气功函授班教材之一。该书论题 广泛,阐发深邃,乃博大精禄、囊括气功精华之作。

本书针对广大读者文化水平高低不等和气力造诣探技不一的实际,依次开列出"由浅入深,从易到难"的十一个篇章。最后两篇为本书的重点、难点。即所谓曲高和赛的"阳春白莺"篇章。当然,即使文化水准不高的人,只要借助有关"工具书",同样可以领略"阳春白雪"篇章的深处内插。

2.《气功辞典》 为三优气功函授班辅导材料之一。本辞典对佛教气功、 道教气功、儒教气功、医学气功中最基本、最重要的调目作了简要的诠释。其 特点是:善巧编排并在每条项目右上角标出数码。所以,它既便于查阅,又能 给人以完整系统的知识。

本辞典犹如阶梯、钥匙、良师、拥有了它、即得到登意入室的阶梯。把持 启迪真知的钥匙、更得指点选举的良师。总之、《气功辞典》乃气功知识宝库。 是习练气功和研究气功必不可少的"工具书"。

三、三优函程花絮

北戴河三优气功函授班"不求高价与盈利,但求众生皆参禅"。众所周知, 禅是高级气功,是一门美妙的生活艺术。禅犹如智慧明灯,照彻方寸心扉,使人明心见性,断除烦恼,精神解脱,洒脱自在,禅宛如光耀火炬,点燃生命火花,使人生机盎然,精神振奋,祛病驻颜,心身健康。鉴此,三优函授班则以"但愿人长久,于里共参禅"为宗旨,通过赤诚服务,引起世人的注意,并给予高度赞许,

当然,我们面对称领,颇有"盛名之下,其实难符"之感,如果为了鞭策自己,与同道共勉,那么将广大学员的颂扬晓示于众,也未尝无益。

(一)造福社会,深孚众整

自练成功之路何处寻?治病强身之法何处觅?益寿增智之术何处有?指点迷津之师何处求?这是广大气功爱好者的呼声。我们尽管自知无力满足这些动情的呼声,但愿为呼声所求而尽绵薄之力,出于这种动机,则推出正优气功函授班,经过十年来的教学实践,得到了预料中的"经济效益失败",却获得出乎预料的"社会效益成功","造福社会,深乎众望"就是广大学员对北载河三优气功强投资所作社会效益的高度评价。

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗莞君称:"函投稿为选稿全人类作出了卓越贡献。"

江西省永丰县谭头新圩夏圣荣君称:"函投班实乃气功爱好者及患者的 福音。"

河南省西峡县供销合作社李书明君称:"我一定认真学习你们的高尚气 功道德精神。"

广东省南海县和顺镇蔡锦明君称,"我从画授班学到了气功的功理、功法,并学到了做人的道理,非常满意。"

广东省平远县卫生局陈超云君称:"我是一个老党员,是函投班的虔诚学员,函投班为忠于革命事业的老同志提供健身之道,这对老干部无疑是一个福音。你们这一创举其价值何等之大。"

山东省晋州市石河乡大章庄陈志鹏君称:"函找郑为发杨祖国文化作出 了贡献。"

常州市禅密功江南辅导总站龚锡坤君称:"你们办画投的风尚必将受到 社会各界人士的变最和欢迎。祝愿气功造福天下,并向你们致以深深的感

谢!"

贵州省思南县塘头板桥刘安民、蒋家福二君称:"函授班为造福人类作出了贡献,真可谓:'德祉生民,思加四海'。我们俩自参加函授班之日起、使开始了生命史上的新篇章。函授班思深似海,为我们兴家主业,欢度人生起到了决定性的作用。"

(二)万宝全书,传千古秘

二优函授教材"尽管不是鸿篇巨制,锦心绣口"之作,但可谓"长而不沉, 广而不杂"。教材理论部分文笔流畅,深入浅出,条分绫折,持之有故;其实用部分,文从字顺,易学易懂,施法简明,行之有效。从而搏得读者钟爱。

"万宝全书、传干古秘"就是广大学员对北戴河平优气功**函授班**教材的 评语。

四川省西昌市北街干佛寺粮食局洪宗尧君称,"表材乃万宝全书,传千古之私,其内容无比丰富、系统、实用和粮萃。"

吉林省松原市扶余区供销合作社傅天君称:"认真读教材后,感到获益 匪浅,不由得心中称赞其不愧为不可多得的好教材。"

辽宁省丹东市师范专科学校 87 届数学系要风军君称:"经细读两本画授教材之后,才知道以前所看气功书籍均不能尽得其妙,惟你们的教材崩发了气功真谛,不愧为传千古之秘。"

河南省罗山县庙仙乡孙杰君称。"说实话,我看了最材既惊奇,又十分康动,想不到内容这么多,我曾看过其它的气动书籍,我敢断言,它没有这两本书好。"

江西省余干县枫港乡陈永生君称:"函授教材是难得之宝、我要特别珍惜官,爱护它。"

河北省廊坊市 正①信箱社玄岩称:"就教材而言,如果与目前社会上流行的气功书籍相比,你们的教材其备文笔流畅、深入浅出、古朴典雅、完美独秀的特点。"

河北省翼县档案局谷方奎君称:"收到贵函投班最材、一经翻阅,便被数材所吸引,越看越入神,简直令人爱不释手。辅导数材更是不可多得的良师。"

新疆乌鲁木齐市冶建公司高椿君称。"你们的校材科学、详实、实用、校材在手,终身受用。"

汇苏省赣榆县门河乡尚修鑫君称:"表材确实难得,为其他书刊所不

及。"

云南省昆明市官渡区茨坝镇政府张玉清君称。"这套表材是各位专家心血的结晶。我深深感受到,如果没有全心全意为人民服务的思想和渊博的科学知识是编不出这样的好教材的。拥有了这套教材,就可以不订或少订其他报刊了。"

(三)三优独秀、名不虚传

三优函授,自当有其特点。北戴河气功函搜以优质教学、优秀教材、优惠 价格向社会作出承诺。十年来,坚守诺言,有约必践,喜获春华秋实,桃李满 天下的硕果。通过精心耕耘,严谦治学,博得"三优园圃,风景独好"的赞誉。

安徽省嘉山县三关乡东贾村徐华奎君称:"我参加各地气功函投班数期,相比之下,你们的班既优惠,又提供气动、医学、心理咨询服务,使人受益无穷,这是国内少见的函投班。"

四川省西昌市北街千佛寺粮食局洪宗无君称:"最材无比丰富完美,学费如此优惠低廉,诚为国内外绝无仅有。"

四川省巫田县官度区卫生院医师邱才正君称:"我对该函投很满意,该 函投至少有两个明显优点:其一,价格低廉。其二,内容丰富,从正教材和辅导教材来看,可以完整个气功之全貌,此为其他函投所不及。"

浙江省新昌县新昌中学高二(4)班娄伟锋君称:"我拖着该该看的态度参加函授,没想到效果真好。你们的函授最材量好,受益量广,收费量低、"

北京市宣武区白纸坊新安中里 11 楼—门 301 号刘书元君称:"从前读过几十种气功书籍,但都收益不大。读了你们的两本气功最材,感到受益最广,你们的函授班无愧于'三最'美称(即'枝材量好、收益量广、收费最低'之美称)。"

柯北省廊坊市一三○信箱柱玄君称:"我很高兴能参加你们的函授,更为得到从事气功数学四十年专家的指导而高兴。函授郑确实具备三优条件。我感谢你们为造稿人民而推出少花钱得真传的气功函捷班。"

内蒙丰镇市官屯堡乡十五坡村渠杰君称:"表参加你们的画投班受益旺浅,我觉得你们的画投有三个独到优点:其一,教材无比丰富、束統、正规、全面、实用、精华、完美:其二,受益广,参加函授以来,学到很多气功知识,练功后体力增加,精力充沛。脑后的瘤于基本消失,胃病以及耳鸣、鼻塞等症状都有明显改善,其三,收费低廉,实属罕见。我表心感谢各位老师,使我受益无穷。"

一州市从化县城郊中学高一(4)班江志明君抱着依依难舍的心情、以真 攀淳朴的口物说:"函裁班无处不为人民着想,且有专家咨询。你们举办的这 个函授班太好了,我舍不得离开它,每当我翻开教材、就象有股股流涌向心 问啊! 好象老师就在身边,所以,我真不然结业,会不得离开函授班。"

广东省广州市无线电厂黄剑鸣君称:"函投收费低而极材却异常丰富、这在气功函投中是绝无仅有的。"

(面) 收费低度, 方便群众

为了为芸芸众生排忧解难、竭诚服务,推出"广施优惠,经济实用"的气功函授班。此举颇得人心,深受群众欢迎。"收费低廉,方便群众"就是广大学员对北载河三优气功函授班低收费的称赞。

陕西省旬阳县副河区三宫九年制学校初三班刘斌君称:"最材如此充实,收费如此低的气功函授,在世界上可谓少有。"

河北省科学技术情报研究所杨强君称:"你们收费过于低了,作为学员当然喜欢价格低,但太低不利于你们的事业发展。"

广西省东兰县大同乡坡豪中学 50 班覃正群君称:"表材如此丰富实用, 收费如此低廉,这很难得。你们的函投班,为经济来源不足的气功爱好者提供了机会。"

辽宁省阜新市粮油储运加工公司刘玉贵君称:"我参加函投不久,即初见成效。贵处办的确实是'花钱少,得真知'的函投班,很难得。"

吉林省前郭县红旗农场中学张智勇君称:"表通过函投练功,所惠胃炎、 冠心病、气管炎、肺气肿等病均好转,特此感谢花钱少,收敛火的函投班。"

浙江省龙游县下库乡文林村王燕军君称:"最材丰富精湛,令人爱不释手,而收费之低,尚属国内首家。"

(五)卷华配金,收益度改

如果说北戴河三优气功函授班其收费之低,尽人皆知,其教材之好,有 口皆碑。那么其收益之广,也当有目共睹吗?回答这一提问,非广大学员奠 属,因为他们的话最客观、最信服。"衔华配实,获益匪浅"就是广大学员对函 授获益的称道。

四川省鄉竹县小北街民主整 18 号為正林君称,"画教受益胜浅,产生意述功能,外气增强,我治好百余名各类病患者。实践证明,画授班的功法对死

心病、高血压病、糖尿病、慢性支气管炎等病都有显著效果。"

江苏省东台市东台镇西提民主街 2 号徐鹏勤君称:"在这六个月中或学到了许多未曾见过听过的知识,并且真正享受了气功给我带来的乐趣,真正享受到人未知晓的天堂的美妙,我为能得到学到这么多的知识和本街而感到高兴。"

湖南省郴县第二中学理工班袁智军君称,"参加画投班后详细阅读过最 材与资料即依法习练。真使我受益匪浅,我原来身体虚弱多病,上课总模不 起神,自坚持练功后,精神大有好转,一天只需5小时的睡眠便足够了,记忆 能力也强多了,身体也很结实了,使我有足够的精力来应付今年的高考,表 心感谢你们给了我新的知识与健康的身体。"

广西桂平县麻桐高中蒋国伟君称:"参加函投后,脑子灵了,身体棒了,非常感谢你们!"

新疆乌鲁木齐市伯建公司高档君称:"参加南捷练功后,我说如换了一个人,记忆力比以前增强了,精神比以前他满了。"

江西省瑞金县武阳高一级古风飞君称:"高校办的核好,深变广大青年赞叹。"

广东省从化县城效中学高三(4)强江志明君称:"你们的函投兼材理论精粹,方法详知。我练你们的功惠到头脑清醒,思维敏捷,精力充饰,注意力集中,我已亲身感受到气功的益处。"

安徽省嘉山县三关乡东贾村徐华奎君称:"我参加西投,收到不同凡···· 的基案故果。"

贵州省恩南县塘头板桥刘安民君称:"练功前领发运台,老志龙种,经练虚明功5个月,举止轻快,耳目聪明,体力增加,精神健证,有夺回一、二十年年华之感。"

辽宁省沈阳市铁西区光明衡三段劳动西里 22 号楼田风鸣君称:"我自参加高校以来,收敛特别天,不但治好了我的气管炎,而且还能发放外气,治好了很多病人。"

黑龙江省伊春市南盆区体企办王卓锋君称:"参加函投、受益匪浅。所遇问题,尽得解答。"

贵州省毕节军分区吴坚君称,"我有严重的胃病、胆囊炎,每年都要犯病,自从参加气功学习以来,从未犯过病。"

山东省北口市文化馆龙口分馆王仁民君称:"我是一名禹休老干部,因 • 92 •

收到较理想的效果,我就义务向社会宣传你们画授班的功效。"

海南省定安县富文乡中学初三许疆清君称:"表参加函提后,收益很多, 失眠、十二指肠清疡都好了。"

四川省丰都县丰三中学张寿高君称。"接你们的教材一议,就立年见影。"

四川省游县通睢乡卫生院 E正华君称:"我练此功 40 多关通了小周天。 几天之后又通了大周天,又隔 20 天左右练通了皮、肉、筋、脉、骨、五脏六腑, 能使意到气到,有少量内气外发,体会到虚明功是集诸家之长、万功之根本, 得气快,无偏差,是强身健体、延年益寿的良师。"

湖南双峰县甘崇乡朱汉江君称:"练虚明功受益不少,全身二十多种疾 病不药而愈,现在身轻体健,心旷神怡。我认为该功法易学易练,是养生的最 佳功法,我立志生命不息练功不止,不断攀登虚明高峰。"

北京西郊民巷 23 号航侧处王学玲君称:"未参加学习班前常范医院看病吃药,也不觉得病好转,经学练虚明功以来,牙瓤出血好了,妇科病也见好转,血压正常了,脚上长的看于不见了,瘊子也不见了,因此,几个月不吃药了,全家人都为我高兴,参加你们的气功学习班,确实花枝少,收益大。超学越有兴趣。"

河南开封化肥厂职工医院吴俊密君称:"我现在不仅治愈了高血压、风湿性关节炎,而且身体日益健壮起来了。过去走路弯腰驼背,现在挺胸阔步,人的气质发生了变化,今后我要不断坚持理论联条实际地缘功,决心攀登虚明功的高峰。"

辽宁省朝阳市首钢北方机械厂刘中阁君称:"练功基本能静下来了.每天坚持两次,每次40分钟左右,感觉到很有效。血压得到好转,原高压220。 低压110,现在降到160/90;第二感到功后有一种舒服感;第三饮食有增加, 这都是好的表现。"

山东省青岛市第二卫生学校冷康元君称:"接着学计划学定六个月堤定的课程,收载明显。20年的高血压症,现已稳定正常。原是常感冒每次服药治疗也得病体 3~5 天、近半年多来,仅感冒一次,躺了三个小时,早起仍然坚持练功即愈了。原来出差返回后,总是累得病体 3~7 天,近在 5 月份参加了两次旅游活动,一是泰山、由阜,二是北京,返回后次日清晨起床练功不误。我的体会;一是相信气功是健身防鸦治病的一门重要科学,二是按要求认真学,三是特之以恒的练。"

山东省厘滩县郑保屯镇朱西小学李延先君称:"我现年82岁,练功后多年的骨刺不疼了,老胃病不用药了,300度的老花眼不最晚子能看书报了,老年班消失了,头发变黑了,红光满面,精力充沛,骑自行车还能带人,老年加赛多年,现在又能勃起……。"

四川省荣昌县荣昌中学九四级四班唐智权君称:"过去练功,不得其益,反受其害。我由于饱尝气功偏差之苦,对气功产生了恐惧心理,自从练你们 南捷班的功法后,偏差基本得到纠正,使我重新体会到气功的好处,这应归功于三优高推理。"

贵州省龙里县平场孔雀小学罗拉富君称:"经函投练功,严重神经衰弱得以好转,我非常高兴,真是花钱不多,获益不少的函投。"

吉林省农安县第二中学夏云辉君称,"参加函投,收益不小,颈椎病,腰椎病都好了。"

天津市西郊区王文庄乡王文庄村王有贤君称:"练功两个月,治好了我的慢性胃炎。"

制南省湘潭市湖南爆炭工业学校采 53 班刘永康君称:"自中报函捷之日起到现在,我的功夫有了不少长进,身体也一天一天地健康,为此,我非常感激办函投班的所有专家。"

中国市政工程华北设计院高级工程师黄庆栾君称:"经南升医院 B 超检查确诊为肝囊肿。练虚明功后,再於 B 超复查,肝囊肿不复存在了。所以我非常崇拜你们的虚明功。"

河南省镇平国营中南光电仪器厂张华国君称。"参加函校已有两年,我感到受益不小。我所愿何杰全氏病、高血压、风湿病、腱肌劳领等病,通过练功吃到了甜头,使表练功决心太增。"

浙江省兰溪市城关镇黄龙洞童志毅君称,"中风 4 年不能走路,经练功不扶杖能登上二百步的高阶。"

黑龙江省伊春市红星林业局红星派出所赵平功君称:"舜痪 14 年、练功 收到意思不到的效果。"

(六)有问必答,答中背禁

三优气功函授班发出为广大学员提供气功、心理、医学咨询服务的承诺。由于言而有信,兑现了承诺而受到好评。"有问必答,答中肯綮"就是广大学员对北戴河三优函授咨询服务的称赞。

河南省西峡县供销合作社李书明君称:"我每次去信,必有回音,这是高尚的气功道德。"

山东省莱芜师花学校常振坤君称:"我去信是对你们进行试探,本以为 发出的信,必然石沉大海,未曾恐你们知此守信用,感谢各位老师的培养。参 加你们的班,能得到真情,出乎表的意料。"

贵州省安顺市八小龚英浩君称,"我曾参加过一些画授班,所发的恳切求教提问信件,常石沉大海。所以当收到你们的回信,真使我感慨万分,哪有象你们这样亲笔复信的?而且深中首禁!令人感动不已。"

广东省南海县和顺镇成人技校蔡镕明君称:"我参加画技的5个月来,你们认真负责,不厌其烦地为或解答疑难问题,使我茅宣领开、我向你们表示表心的感谢!"

江西省南城杂品公司李启祥君称:"老师对疑难问题解答的很详尽,充分体现了老师对函授学员的积极负责精神,我在这造远的地方向你们表示表心的感谢!"

江西永丰县潭头新圩夏圣荣君称:"回信收到了,回答得我很满意。你们认真,守信用,请义气,真正做到有问必答,实乃气功爱好者和息者之祸。"

黑龙江省**穩接領豫接林**业局电业所孙琦明君称:"我对你们回信所答非常满意,特表示感谢!"

广西省东兰县大同乡坡豪中学贾正群君称,"看了您的来信我真感动了,信中对我的提问签得很好,并给威指出了我该练那种功法并向哪一步进展,使表有了前进的方向。"

河北省武安县安乐乡北安乐村张天君君称:"得到你们的咨询指导,使 我的心理转变很大,可以说是根本上的转变,你们真正超到了指导作用。我 深表感谢!"

(七)一顆明珠,熠熠发光

《中国传统气功·虚明功》一书,荣获优秀图书奖,更因其具有重要价值 而被盗印。

"一颗明珠,增增发光"就是广大学员对北戴河上优盛授班教材之一的《虚明功》一段和推广的"虚明功"功法的高度评价。

山西省太原市学府街 20 号马国才君称:"(虚明功)堪称天下一绝,真乃 医学宝库之明珠。"

广东省平远县卫生局陈超云君称:"经函授体质增强,精力充沛,头脑变灵,理解力增强,反应加快,甲亢控制、神衰、喉疾明显收益,虚明功犹如一颗明珠,熠熠发光。"

四川省西昌市北街干佛寺粮食局洪宗莞君称:"(虚明功)传千古之秘。 他书不能代替,为练功必诛。"

中国科学院心理研究所著名心理学家王极盛教授评价:"《中国传统气动·虚明功》是迄今已出版的数十种气功专业中最优秀、有相当学术水平的一部学术专著,应该说它是一部反映气功科研成果的专著。几千部书放在书房里,但这本书始终放在我的案头,时常想到某个问题概率起来看看,这本书是您的研究成果,有自己独到的学术见解,文字也好,早机该向您祝贺!"

北京八一电影翻片厂导演王金铎先生来信称:"我认真学了(虚明功)这本内容丰富、论题厂泛、功理深刻、文字洗练的书,读起此书来是一种享受。深受最益……。"

山西省长治县三轻工业局冯字杰君称:"收到《虚明功》一书,成只翻了一个大概,如使表大开联界。"

四川省开县龙茶乡蒋光鹏君称:"(虚明功)是一本有利身心健康的好书。是气功爱好者的必备读物。"

福建省福州市郊区盖山乡产安村武警新兵连陈新敬君称:"我只看了《虚明功》中的几页,马上觉得这是一本非常难得和非常宝贵的气功著作。"

四川省南江县石滩乡一村毋文艺君称。"通过一个月的实践,进一步知道了"虚明功"系统性、完整性、科学性的优点,虚明功是我学习的量理想的功法。"

黑龙江省汤原县裕德乡乔立明君称。"《虚叨功》果真名不虚传、通过练习使戒领悟到它是一件难得的宝贝,再多的金钱也没有它珍贵。"

安徽省六安市固镇张新奇若称:"《虚明功》运为其它书所不及。它确实是一本难得的宝书。"

内蒙丰镇市自电量乡十五坡村渠杰君称:"可以说《虚明功》是至今出版的气功书籍中最优秀的一本专著。"

吉林省前郭紅旗农场中学张智勇君称:"我深深思到《虚明功》一书景括气功特华,请出古道新篇,传千古之秘,指出一条达到登峰造板的修习途径。

使之登堂入室。"

四川省云阳县风鸣中学初 、一班黄德贵君称:"我偶尔从同学那里看到《虚明功》一书,领时就象发现至宝,简直爱不铎手,于是就给高价把《虚明功》一书买了下来,拿回家一看,真棒!"

黑龙江省肇东市第一职业技术高级中学董树文君称《虚明功》道出了 气功真谛。"

陝西省宝鸡县蟠龙乡南社王栋孝和称。"我从同学那里借阅了《崖明功》 一书,它确实是一本好书,值得一读。"

河北省曆山市龙泉南楼付学军程称:"《中国传统气动·虚明功》-书, 为人类做出了一定贡献。'虚明功'给我的一位朋友带来了欢乐,带来了美好的明天。"

勘南省辰溪县仙人湾乡供销社肖健君称:"我认为学习'虚明功'的人, 都应当在社会上大力宣传,以便让虚明功故射由更大的光辉,为更多人的身心健康服务,使人们更好的为社会主义建设贡献力量。"

河北科学技术出版社编辑董天愿君称:"《虚明功》一书写的很好,非常畅销,台湾也即了,为我社争得了荣誉与经济最益。"

意欲全面了解《虚明功》一书,请阅下面专家撰写的书评。

传手古之秘

(书诗)

河北省医学气功研究会主任

赵宝峰

中国科学院心理研究所表授

王挺盛

辽宁省气功科学研究会理事

圣姓名

国家中医药管理局教学基地全国气功师资班教材《中国传统气功·虚明功》,在出版不长时间里已三次印刷,仅此就足以证明其拥有广大读者。该书何以吸引众多的读者?原因在于别具特色。

(---)传干古之秘

气功瑰宝理玄法妙,古时赞为"性命造化大道",今日誊为"人体生命科学"。气功经卷,汗牛充栋,浩如烟海。但不少气功书籍都存在着"以其唇唇、使人昭昭"之弊,对气功的"真谛妙诀"、"上乘奥旨"和"极功景态"三秘,更是避而不谈,或文饰其真,以致被万卷不得其秘。《虚明功》 书则另辟蹊径,揭示不传之秘,作者用气功,中医和现代科学理论,对一归人为"具可黄金,不

能言传"的高级"炼神还虚"显态。予以科学的表达。作者仁医、佛、道大法士一炉,以练功客观发展规律为依据。指出 条达到登峰造极之功的可行途径;并将真气论、返还论和系统论融为一体,以此理论为指导,提出"思息"。"虚明"、"定景"等概念、用简洁明朗的格周,明快流畅的文笔、理折真谛妙诀情愫,朝发于经力论玄疑,从而适出气功于古之秘。

(二)廣气功精华

《虚明功》论题广泛,囊括了气功精华。该书对气功学中的练功要领。气 功通则,可调要旨。意守妙用,入静进层,偏差防治、选功要则,静功通法、枯 神通病,辨证选功等重要课题,予以全面、系统和深邃的解发;而且立论新 额,颇具建树,读后顿觉耳目一新,报耳发聩。为使广大读者得到全面、系统、 科学、实用的气功知识,作者从实用出发。对气功增智益寿方法原理。气功驻 颜美容,练功性生活指导。流行动功、系列静功。功成之路、练功指南以及气 功治疗冠心病、高血压、咳喘病、胃肠病、归科病、癌等几十种病的具体方法 和自练指导等专题予以详尽的论述,所以芸芸众多的气功爱好者读后。必将 得到新的启迪和如愿的数益。

更难能可贵的是,作者通过深刻分析和高度综合,提炼出练功依次发展的主教、六层、十二法。依次修习,则引人登党人室,提登气功岫岩宝山,有绿推胜上乘顶峰的无限风光。

(三)诸古道新篇

"虚明功"是一套动、静功兼备和由低级向高级发展的系列功法。书中的初级、高级功经北戴河气功疗养院三十多年应用,证实有独到效果。因此、虚明功在气功学科中占有重要地位,热并以完美独秀的姿态和占朴典雅的风度立于气功之林、堪称为传统气功的代表功法。作者以虚明功为取样。对古道气功理论观点另辟新义,对传统概念赋予新的内容,对三数之秘予以闻真春疑。从而谐出古道新篇意,显示出重要学术价值。

全书长达二十五万多字,共分人章三十一节。其理论部分,文笔流畅,深入浅出,条分缘析,持之有故,其实用部分,文从字顺,易学易懂,施法简明,行之有效。一言蔽之,《中国传统气功·虚明功》在气功书籍中,确是一本准得的佼佼专著。气功历史部分着墨过少为其不足,望能再版时予以补遗。

(原表(中国气功))

第二章 气功函授咨询

三优气功函授向学员提供气功、心理、医学咨询服务。本章分节介绍这:方面的有关内容。

第一节 气功咨询与气功常识

气功咨询应由富有气功专业经验的人员来承担,其任务即给予气功来访者以知识和帮助,使其广泛获益。

一、气功咨询

(一)文化程度不高或无气功基础知识者可参加函授班吗?

文化水平不高和练功造诣不深的人们都可以参加三优气功函授。由于我们业已注意到广大学员个体差异这一问题,所以在教材和辅导材料内容的编写上划分出难易层次。我们主张初次参加函授的学员在学习上宜着重阅读通俗易懂的部分。例如,常用方法、练功注意事项、气功要领、练功反应、偏差防治、气功咨询、临床应用等内容;在练功实践上、宜从基本功入手、先练放松功、手臂聚散法等入门方法。凡有一定气功造诣者、在学习方面宣在通读气功基本知识的基础上,着重阅读气功理论、高级功法、佛道功法、气功深造顾问等部分。请注意一点,在学习深奥功理时,要着重理解其基本精神、切忌咬文嚼字,在个别名词上钻牛角。因为气功中的很多诸如元神、先天真一之气、元阳、元精、清净自性心等等名词术语,至今尚无明确的概念,更没有统一的科学定义。在练功实践中,应在熟练掌握基本功的基础上,习练中级功乃至高级功。例如,可以试练四禅定、内丹功、一止一观等高级功法、必须明确,功法越是高级,其方法则愈笼统,甚至似乎无法可循。须知无法之法方为"至法"。至法乃是至高无上的"无为之法"。当然,只有功夫达到上乘之人,才能悟彻"无为"、"无法"之奥妙和晓知其珍贵价值。

(二)函授班能担负起学员人门和深造的任务吗?

三优气功函授班,以传播气功科学知识,使气功造福于人民大众为宗旨。本宗旨赋予函授班两项任务。

- 1. 诱掖入门的任务 意欲诱掖广大学员尽快步入气功大门,首先要从思想上解决认识问题。即应当晓知入门是一个过程,并非是一蹴而就的速成之举。气功入门之路虽然广阔、平坦,然而也绝不象某些局外人所认为的那样简单。入门决非朝夕之功即可告成,于百万人的实践表明,抱以操之过急或草率行事的态度,必然被拒之于气功大门之外,采取从难从严,认真摸索和循序渐进的方式,定然步入气功深宫大内。气功是一门实用科学,欲想登入气功科学大门,必须系统学习有关气功理论。因为没有科学的理论,就没有正确的实践。此外,在通晓理论的前提下,还要进行认真的练功实践。面对气功殿堂,没有捷径可走,只有持之以恒地进行实练,方可顺利步入气功宝殿大门。当然,在入门问题上也包含着巧练的运用。巧练必须通过实练来体现,所谓"熟能生巧"即是此义。有关实练,巧练的内容含义和具体要求已任有关章节述及,此不赘述。
- 2. 协助提高的任务 对气助已有一定造诣的学员、本班尚负有协助其继续提高的任务。我们愿同这部分学员通过相互策励、互相学习达到共同进步的目的。从客观实际和豫妥出发,在短短几个月内,我们不提倡初学者习练高级功法。

(三)如何才是确保练功成功。

掌握正确方法,遵循练功要领,诸熟练功通则,明悟气功真**谛是达到练** 功成功的必由之路。

- 1. 正确方法 是指符合练功实践发展规律的方法。
- 2. 练功要领 是指练功必须遵循的共同纲领。
- 3. 练功通则 是指放之各种功法皆难的普遍原则。
- 4. 气功真滞 是指气功的本质属性和核心要旨。

有关练功的方法、要领、通则、真谛等内容,已在有关章节中述及,兹不 广说。

(四)同时练几种功为宜?

练功者应结合自身的具体情况,选定一种静功进行锻炼.我们提倡将静功"定于一尊"的原则,这样有利于专精求进。若见异思迁,朝三暮四地改换功法,将有碍精减进取和功效的获得.练功是一种学习过程,每练一种功法,在大脑皮层就要构建一种条件反射活动。气功条件反射,随着练功时间的积累而不断得以强化和发展、因此.如果兼练多种静功或习无定法,势必影响气功条件反射的发展和完善。实践表明,欲得气功高深造诣,必求于精;益精

之法,必求于专。

动功、静功结合锻炼,可获相得益彰之效。结合方式为,选练一种静功作为主练功法,再选一种或两种动功作为配合功法。掌握好运动量是习练动功成败的一个关键,具体要求详见(气功入门篇)第二章第二节。

(五)练气功为何以静功为主?

因为静功是发展入静的主导方法。况且意欲达到上乘功验,又非静功奠能由之。所以、练气功当以静功为主,动功为辅。

(六)如何收功?

- 1. 静功收功法 收功不宜急促勿忙,由静到动,须有一个时间过程,为此,应按步骤顺序进行收功。第一,将收功时,先进行自我指令,"我将下功,放弃意守对象"。如练运气之法(如周天功),尚需通过意念、呼吸诱导,将运行的内气,善巧收摄返归于下腹丹田。通过自我指令,其心则由静态转化为动态,从而为收功做好心理准备。第二,整手令热擦面,并慢慢睁开双目。第三,精许活动肢体,如为盘膝坐,尚须按摩下肢数分钟,此后即可下功进行较缓和的目常活动。
- 2. 动功收功法 逐渐减小运动强度,停练后,并以散步作为动功的整理活动。

(七)对练功中出现的反应与感觉应如何对特?

练功强调万变不离其宗。"万变"指办中所出现的各种景象或感觉而言。常见的景象诸如人物相貌、名胜景观、火花光环、绚丽色彩等等。习见的感觉诸如热、冷、胀、缩等等。"宗"指练功中的人静状态和虚无堪适效应。对功中出现的诸多景象、感觉不可当作效应于以追求,也不可视为偏差而进行驱逐。因为追求、驱逐的本身,都将基于意念的指向使其得以强化。并将以此为机转而融成不良反应。鉴此,练功者除功中对坦适虚静效应进行专心致志地内验神会外,而对其它诸多景象与感觉,皆应采取置之不理的态度。如是则功中纷繁万变的诸多景象、感觉自趋消失,从而为发展入静储平道路。

(八)如何纠治漏气?

獨气是指练功者自觉有大量内气由体内排到体外而言。因为漏气可导致精神萎靡、虚弱无力等症状,所以,将其列为偏差症候群之一。必须明确,漏气现象在很大程度上仅是一种主觉症状,客观上并不存在大量内气(或真气)外漏的现实。当然,从体内确有一定量的物质和能量发放于外,而且此种发放活动尚会在练功运气状态下得以加强,并形成内气外放的主观感受。须

文件由心無稱免费力享 折切 35 工作者 切勿用于商业用途"不得到真文件

知一定量的物质、能量外放展于正常的生理活动,对身心健康并无有害影响。因此,人体与环境间所进行的物质、能量交换过程并非是漏气的物质基础。

某些较敏感的练功者。可在内气开合运变的基础上产生大量内气外器 的错觉。于是在此种变态心理暗示下。即可构建一个难以涉类的具有惰性色彩的器气频现条件反射。

獨气的产生主要取决于心理因素。因此,其纠治方法则应从解决思想认识人手。如果从思想上彻底破除了"内气外偏"的观念,那么其需气感受必将逐步得以减剩乃至完全消失。器气反应既然属于病理条件反射。所以,暂停练功也是纠治调气的有效措施。很整需气条件反射形成、清退活动规律。必须进行较长时间的停功才会有效。此外,"练功纠偏"也是纠治调气的重要方法,有关"练功纠偏"的具体方法与要求。请阅有关重节。

(九)如何能功则論:

俗话说"每餐还须系铃人",偏差既由练功所引起,那么。偏差尚应借练功来消除,此即谓"练功纠偏"。练功纠偏乃是纠恰偏差的根本措施。纠抬偏差的功法很多。手臂罩散法就是纠恰偏差的习用功法之一。它可以纠治包括漏气在内的请多偏差。而且只要正确拿握方法、要领和得气要则三环节,就可获取纠偏之效,其具体操作方法。已在有关章节中述及,此不广说。

(十)练功为何出现性歌增强?

医学家认为,性欲的强弱,取决于心理因素和内分泌因素。当然性别年龄,文化意识、健康状态,社会关系诸因素,对性欲也表现出强烈影响。传统气力理论认为,背心事欲,固水保精乃是练功必须遵循的原则,在此意识影响下,练功者常能主动避免性接触,以举行其能练提充推测。

我们不是苦行主义者,不要求恪守禁欲律条。纵欲阖惑有害,而禁欲也 未必有益。因此,我们和对符纵欲一样,也反对禁欲的主张。对此人而言,其 正确的壶度则是认真执行节款,而不是禁欲。

由于练功者能够晓之以是、行之以法的缘故。所以其多数都能把件欲控 個在较低水平。然而也有练功出现性很增强者,究其原因。概括有四、其一。 人所共知。静练时常处于"闭户暖席、独身幽居"的环境。在这样的环境条件 下。正是促进性默识趋向活跃的场所。就是"独身",则益金陷入性的冥思;趁 是"幽居"。就益愈陷于性的慷慨,从而撤发了性情趣。使性欲趋于加强。其 二、练功必然获得适感。适感是推进功度发展和提高练功效应必不可少的重

要因素。因此,功中"求适"乃是练功者的普遍要求。而求之适。需护真假。练功初期,因为不具备良好的虚静松散基础。常常出现真适难应。偿适易量的情景。假适以身触器官为基础。它产生于中理欲事满足的过程之中。因此。但适具有令人欣快和焕发供意识的作用。其三,大量临床资料证实。诸多获得都可引起性欲下降。当练功使健康状况得以改善时。其性欲也常随之加强起来。其四,练功整神寂顿之法。可导致"假境库生。查宫如傅。如愿如师。别物约起"等一相未复现象。于是性种动物然而生(详见(内升功修证法))。

对练功性欲增强现象应针对原因进行处理,凡由第一种原因引起者,以 加强性教育为主。我们倡导为抬幅传播、蓝智青糖油励奋练功。在功中并强 调清心节欲、收摄精气等要求。缺乏问题五徵素养的练功者。功中常常出现 杂念模牛的情况。此时若不主动乔曼剧故,则易出现贪恋之念,以致在脑部 周绪滋精的背景上又掀起情依波涛。这种不但会干统练功入静的发展,还可 点整款火。扰动精宽。控制使行为。在很大程度上取决于个人的意志强弱。因 此,必须加强自觉性、果断性、坚韧性和自制力的培养与数算。此外,还应根 受开展有头人伦道德、心灵健静、抱负思想和人格慢趋等方面的教育。以便 使人们以明智和正确的态度对待作行为。从而把对异性的向往翻量升半为 练功强身和奋发学习的强大动力。凡由第二种原因引起者。要及时特便适反 应驱散殆尽。当侵逃出意时。对其危险之槁不可体会危险。要不应造逐食恋。 此时,务要一心情净。秦然慎定,在吸稿呼融效应基础上,履作坦适之念,这 铧可以主动都放鲜啊、强烈的假适图画。而诱发出柔和、囊刺的蠢迹感应。 凡 由弗三种原因引起者,但当夫妇分居。管时杜始性生活,这样有利于专心党 志集藝功。以保证功度的尽快发展和微体完全彻底的重复,对初见功效的构 情景驾成体质暴跑的练功者来说。尤其应这样。要据记"殿药百唐。不如钦 卧"的告诫。《阴特经》指出,程声美色,最考之养据也。 凡由第四种原因引起 者,要不失时机炮进行采炼之法。有关采集具体方法评见(内丹功能证法)。

(十一)惩功期间出现重确怎么办?

进入青春期的男性。皆可发生遗精现象。遗精是"种生理现象。因此。既不会损伤"真气"。又不会有得健康。然而颓默的遗精则属于病态反应。可此要针对原因予以恰当处理。凡因贪恋女色助引起者。则应端正思想。把对性的向祥转移到工作和学习方面来。凡因但等或包皮过长重使助斯维积而则做龟头引起者。宜采取手术或处常得给局部等方法。凡因患性神经衰弱而引起者,现宜通过练功、体育散练和配以中面药物未治疗。

文件由心無極免费分享! 板模 BTF作者 切勿用于商业用念! 不得倒卖文件

练功后苯子体质全面改善,精液分泌功能相对旺盛,尤其在控制性生活的筑基阶段,遗精次数自然趋向增多,此属于"精清自微"的正常现象,然而。 丹道家则把练功期间出现的遗精现象视为"走真漏丹"之思。我们认为。遗精绝不象内丹理论所宣称的那么严重,不必忧心忡忡,肯起不必要的思想包袱,但也不可添情放纵,给其情观梦幻再现。练功者应当主敬主静,专心致志地练功,如是遗情现象自会减少。此外。在练百日筑基阶段。尚会出现原置阳平现象,提此情况,则宜选取提神采炼之法(详见(内丹功修证法))。

(十二)练功中可以並尼吗?

在人们的肠道内。通常积存着 100~150 毫升的气体。胃肠道积气的主要米原有三:其一,气体由吞咽而进入胃肠道;其二,气体由血液弥散进入胃肠道;其三,气体由胃肠道消化不充分的食物经细菌发酵而产生。胃肠道积气排泄主要方式有二:其一,大部分由肠壁吸收;其二,小部分经肛门排出。即构成所谓的"放屁"。放屁是一种正常生理现象,不应控制其排放。如若忍而不放:一則影响胃肠功能,二則有碍人静发展。在丹道理论中,认为放屁可造成史器真元之虞,此重论缺乏科学根据,不可拘泥此说。

(十三)低功中效尼增多是正常现象吗?

练功差于两种原因。常可出现频频放尾现象。其一。因呼吸不自然或苦于不能入静而导致植物神经功能紊乱(常常表现交感神经活动亢进)。基于肠道肌张力和蠕动减弱。引起肠襞吸收气体功能障碍。于是较多的积气只能通过肛门排出。而形成功中放层增多现象。其二。练功入静后,则交感、副交感神经系统的功能活动得以协调,不良情绪得以排除。勾便节奏的膈肌按摩得以发挥。大脑皮层对皮层下中枢的调节影响得以改善。这一切都是练功对消化系统发挥良好作用的生理因素。于是肠道排气功能增强而出现功中放展增多现象。由第一种原因引起的功中放展增多者,常伴有腹胀现象。多为不良反应。纠治方法。宜针对原因进行处理。由第二种原因引起者则属于正常现象。不必处理。

(十四)经练功放脱减少是正常强重吗?

紧张、排部等不良情绪以及诸如肺气肿、支气管哮喘、充血性心力衰竭。 短心病、胃下垂、急慢性肝炎等疾患都可造成肠胃分泌、蠕动功能障碍,从而使胃肠道内积气增多。在此种情况下。又因肠禁吸收气体的功能减弱而形成 腹胀和放尾增多现象。通过系统编功,不良情绪得以调整以及导致胃肠道积 气谱多的诸多疾病得以麻复,从而放尾趋于减少。所以,经练功並尾得以减

少乃属正常反应。

(十五)练功出现"气流旋转"现象如何听得?

气功调练内气阶段。可感知内气指身体正中轴进行方族右转现象。有着 尚表现出左旋三十六。右旋二十四的规律来。功中出现气流旋转乃属止常现象。尽管如此,亦不可诱导其产生或助长其发展。否则可能成不良反构。对 已出现者。也不必紧张。宣募然处之。置之不理。这样可削剩仓仓功气能的注意力。如是久久。其气转现象则日趋绩化乃至自行消失。如果气转现象的主管水桶苦感受。也可选练于背廉散法或降气法情除之。 无点者明正哲体练功。以便通过条件反射而退机制。纠治气度旋转缩象。

(十六)如何因龄选功?

人与人之间存在着千差万别。其中在性别上不存在多项严格选择功法 的问题、当然、男女有别。在练功、选动上也有一定差异性、例如。女性在行经 期间。不宜采用意守下丹田和丹田呼吸的方法。而宜实施食守中丹田和静呼 受法。

在迷功问题上应重视年龄因素。数简要读读因龄选功的具体要求。许少 年在情遇上具有情绪多姿、富于憧憬、缺乏理智、鲁宏导性等特性、针对其情 感得避多变的特点。排行静练时用注意选择致感反应使训练设性大的功法。 讲如散功、站功等。根据青少年激情奔放、活致好动等特点可以适当增加动 功能感。以经高其健珠性。在线动效应要求上,应提倡"健核行会、适成不足" 的主张。这哪常常表现有"快感"的活动特色。习惯上把人体某些树都是话度。 刺激而产生性癌的部分,称为所谓的"性感带"或"色情领域"。 在性成熟期 前。"佐感带"具有泛化性色彩,其分布极其广泛,而且青少年的"精神性欲" 突出表现出向色情快感看行的倾向。当适感强度偏大时。尤其是这样。对此, 必须引以为戒。壮年人较青少年思想成熟, 碧于理智, 黑事冷静, 精神专生。 由于北邻具备这样一系列有利于人种的因素,所以在练功中应当从严从途 要求。老年人的精神活动员因社会制度,家庭关系、经济基件,思想修养之异 蔺各不相同,但其精神状态通常概有不同程度的改变,例如,在感到方面。1 婚堂减退、知觉异常、体验乏味、印象披露等变化;在情感方面有心境不佳。 情感漠然、微动善感、情绪抑郁等变化。在行为方面有英活不足、作情迂执。 村的性意、唠叨烦琐等变化;在思维方面有疑虑过敏、取根迟延,退悟缓慢、 思维度复等变化;在注意方面存指向性差、注意换散、对象渠动、强度不能等

文件由心無極免費分享! 版权旧量原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

针对老年人注意模散、自控力差等情况,应选取易于掌握的感知意守法。在 呼吸上,针对老年人适应力弱、是活性差等情况。应选用稳妥易练的静呼吸 法。在入静上。针对老年人抑制减弱、意向不豫等情况。应别用是基于进取的初级入静标准。在作念上。针对老年人思维中断、推理简单等情况。应选用具体 简明的作念词句。在被功上。针对老年人领悟迟延、凝虑过敏等情况。应采取感情真挚、不厌其烦的认真态度。老年人在神经功能上,虽有不同程度的退 行性改变和出现精神衰退现象,但其人格结构、思维逻辑、适应机能、生活能力等方面尚属清澈。有些人还十分健全。加之老年人富于经验,知识训博,在 练功上常可进取到很高的境界。

(十七)练功治病隔配以其它治疗吗?

气功并非万能。而且疗效有限。临床上对某些疾病可采取以气功为主的 方案来治疗,而对另外一些疾病气功只能作为一项辅助或配合疗法来应用。 因此,在气功治疗中,可以也应当的情配合其它疗法。

(十八)如何家提修功时间)

练功时间不应限定在某个时辰,实际上在昼夜十二个时辰中都可行气练功,具体练功时间应因人而异,勿莫强行统一。为了提高效应,时间一经选定,则应相对于以固定。这样有助于气功条件反射的建立与发展。每日练功次数宜因情而定,一般掌握在一至四次之间。每次练功时间称为功时、功时不可过短,通常要求在半小时至1小时之间。为了巩固练功功效、每日有效练功时间不应少于1小时。若欲提高练功效果,每日有效练功时间不应少于2小时。常欲加探气功造诣,则需进一步延长功时,此外尚需把练功和日常生活巧妙地结合起来,但不提倡日常生活练功化的要求。

(十九)如何选择练功环境?

人类生存的前题,取决于本身与环境的统一性。环境关系者人体的生存与发展,环境对练功也表现出昭著的影响。因此如果条件允许,练功宜选择一个幽雅安静,风景秀丽,气候宜人。空气新鲜的环境。

"万藏俱寂,恬静幽邃"的环境。有助于安定思绪,发展入静,并给人以心安形逸、悠然自得的感受。因此,设法创造一个安静的练功环境乃是必要的。但对环境安静的要求不可过高。实际上脉功也勿须要求绝对安静。"初于同中,入流忘别",就是说练功尚可借助声响来实现和发展入静。优美的静律。轻快的乐章,可使气息调和,心身和谐。实践经验表明,乐声对诱导入静确有好处,尤其在初练不易入静的情况下。选配适宜的乐曲更有意义。有人提出

態功一律配乐的主张。我们认为。功中是否配乐。应因情而异。不可千篇一律。实践表明。练功有常者在无乐声目抚的情况下。依然可以顺利步入理想的人都境地。实际上在高度人都状态中。练功者并无故实乐曲的需求。即使此两个累别自己的研究,即使在农车行舟、身层简单的场合下。也可借助"简中取静"的功夫赢得人都之域。这种讲并不是说保持练功环境安静不愿重要。而是提醒大家莫把练功所渐的环境安静强调到不合理的程度。这里要是配一点。尽管静练需要环境安静。但在客观上得不到递歷环境的情况下,也要强大尤人或情想于怀。而应当主动竞制,镇定以特。供练功入静条件反射活动建立后,则自然可适应以前难以适应的纷乱环境。当然。练功者一定要注意进行对人有害或难以适应的确意之地。尤其需要适高可能产生巨响的场所,因为突如其来的巨响将严重影响人静的发展。甚至造成作功等弊病、

"山青水秀,景色优美"的环境。有助于心身快乐、发展功验、并给人以心旷神怡、引人人胜的感受。 起景可触发"程摇若奋泽。即熙似冬熙"的良性内能,胜境可满发"被哪东弯下。悠然见南山"的人化景象。所以,历代非生家设重视练功环境的优化改造工作。 练功场所值不强调费水跌削。 曲径通明,但要量力可行。进行必要的修缮优化工作,力求做到布局合理。整宿很观,创业一个有利健康生活和练功强生的良好环境。如果客观做不到这一点,也初需强求,因为在我组破户、荒凉僻野中依然可以练功行气。 当然练功应尽量着开被污水、污气、污物所污染的磷酸畅流。

"风和日届,气候宜人"的环境,有助于形安体逸,诱发得气,并给人以和顾条齿、松油自然的感受。因此练功讲究选择环境气候。气候包括温度、整度、气质、阳光、离子等因素。健康过大。令人不适;气造过滤。易虚风邪。光线过强、干扰入静。所以。缘功应选择整度适中、明确相宜、气度采和的环境。气候中的温度因素。对练功的影响尤大。适合练功的环境温度范围通常在最长10~37度之间。在高温环境下练功,不但邓以入虚。尚可相致出汗、头维等一系列临床症状。所以。当室温过高时,必须采取降温损益。气温在最长17~22度之间时,常给人以爽快、舒畅的美好感受。在这种的气能环境中亦功,无疑对人静发展起有促进作用。但从广大练功者出发。提出把气温保持在最长17~22度之间的规定是很不实际的。因多数练功者所处的环境制度常常超过或低于这一范围,气温低于摄长17度时,人体由于辐射散热。造成体表温度下降。但是,只要没有明显的寒暖之感。周无需采取保温措施。实际

上,气温对入静的影响只是相对的,因为练功入静后,人体将显示出一定的避暑、御寒能力来。

"天高气爽,空气新鲜"的环境,有助于调练呼吸,培育内气,并给人以头脑清新、襟怀坦荡的感受。因此,练功宜选择一个大气洁净的环境。人所共知,大量的砷、铅、硅以及硫、氮、氧化物等有毒杂质乃可进入大气层,造成严重污染。当然,污染程度随地理条件而异,例如,在重工业发达和交通拥挤的大都市中的空气,其污染程度远远超过农村。

花草树木等绿色植物,具有清除尘埃、净化空气的作用。而海浪、瀑布则可产生对人体有益的天然"负离子"。因此如果有条件,应选择公园、林间、海滨、山川之地进行练功。

二、气功常识

(一)何谓人体气?

人体气即人体生理之气。此气主要有真气、元气、宗气、脏腑气、经气、营 气和卫气 七种。

先天一气人称先天真一之气。我国古代养生家,从朴素唯物主义出发、认为先长一气是宇宙间最原始、最基本的精微物质。真气为天地之本,万物之母,人的生成和生存也全赖于此气。丹道理论认为,人源于先天真一之气。此气量长力气,但无形无相,至清至虚,不随物移,不依时迁,不生不灭,永世长存、故称此。"、「"太易"。太易生太初,太初者气之始也。太初生太始、太始者、形之似也;太始生太素、太素者、质之始也。太素生太极、太被者、似质具而相未离。太极之体,天地不分,阴阳未判、故太极即混沌。《雅述》谓:"太极者、造化至极之名,无象无数,而万物莫不由之以生,实混沌未判之气也。"先天太极之气、内含阴阳、精,为天地之父母、太极顺变则天地分判。《易》云:"易有太极、是生两仪。"两仪者,即天地也。

元气: 源于先天一气, 潜藏于肾。元气是维持人体生命活动的原始动力。 宗气, 由先天、后天之气相结合而成, 积于胸中。宗气推动心肺将精微物 质输送敷布局身, 以潜营脏腑, 润泽皮毛。

脏腑气;脏腑气乃指脏腑的功能而言,诸如肺气、脾气、心气、胃气等等。 脏腑气寒受于先天之气,但又必赖后天精微物质的滋养才能发挥各自的生理作用。

经气:即经络之气。《素何》云:"真气者,经气也。"实则它并非完全等同于真气,只是与真气相关的一种内气。

智气,由水谷精微化生,它是行于脉中而具有营养周身的一种精气。 卫气,即行于脉外之气。它根于肾,由肾中阳气所化生、属于阳气空 种。卫气性质儒悍,敷布全身,即内而脏腑,外而皮毛,卫气既主混响五脏八腑,又司保卫皮毛腠理。《灵枢·本脏篇》云:"卫气者,所以温分肉、充皮肤,肥腠理,司开幽也。"

(二)禅是气功吗?

佛教以禅作为"超脱生死、达到涅槃"的大法。佛教以"四大皆空、五猿无我"为基本教义。而练气功则以调理、加强和完善自身为完旨。佛门教义和气功宗旨相悖,因此,从佛教哲学观出发、神不是气功。然而、气功从理论到方法无不与佛禅相关联,佛教中的"五停上观"、"九住心"、"八定"、"止观"等禅法,实质上就是气功,而后二者尚属于极其实用的高级气功。长期实践表明,修禅和练功一样,皆可获得"轻安喜乐"、"精神解脱"、"益智增慧"、"强健体魄"等珍贵效益,所以从方法效应上讲,禅又是气功。

第二节 心理咨询与心理常识

心理咨询又称"咨询心理学",它是心理学中的一个分支 心理咨询与心理治疗存在着内在联系。因此其应用范围极广, 颁受患者获证。 本 写将心 坚 咨询与心理常识予以合并介绍。

一、何谓心理

心理活动是人脑对客观事物的反映活动。脑是产生心理活动的器官。总之人的一切心理现象,从简单的感觉、知觉到复杂的想象、思维、动机、情绪、意志等都是脑对客观现实的反映。心理活动即精神活动(精神世界、精神现象)、意识活动。依据反映形式和内容,可概括为二种心理过程。

(一)认识过程

- 1. **感觉 是客观事物个别属性在人脑的反映。它的产生是外**在或内在**刺激物直接作用于相应感觉器官(末稍受纳器)而产生的最简单**的心理 "程。
 - 2. 知觉 是事物直接作用于感受器时,人脑对事物所产生的整体性反

映、感觉是构成知觉的原素,但知觉不能归结为感受。

- 3. 表象 是由知觉所获得事物形象。在知觉过程停止之后并非在脑中不留痕迹。即保留在意识中的事物及其属性形象叫表象。
- 4. 概念 是客观事物的本质属性在人脑中的反映,它用词和词组来标志。概念是思维的基本形式,人总是运用概念来进行思维的。
- 5. 判断 判断是对事物之间的关系所作肯定或否定的思维形式,是事物之间联系和关系在人脑中的反映。判断是以词组句子来表现的。判断常常受到人的立场、观点、信念、方法以及知识水平的影响。
- 6. 推理 推理是根据一个或几个判断,推出新的判断的思维形式。推理可分为归纳和演绎两个过程。归纳推理是从特殊事例引出一般结论的过程。演绎推理是从一般原理、原则到特殊事例的过程。二者相辅相成,以不断扩大和加深认识过程。以上六种心理活动形式,前三者构成感性认识,后三者构成理性认识。感性、理性认识是两个不同阶段和属性迥异的认识活动。但二者又不可分离地统一在整体认识过程之中。

(二)情疑过程

情绪分为心境、激情和情感等心理过程。

(三) 意志过程

自觉达到一定目的的行动谓意志行动。支配实施自觉、有目的行动的心理活动即意志过程。

二、何谓个性

个性又称"人格",个性常与性格相混淆。通常认为个性含义较广,它是指由先天素质和接受后天影响(诸如家庭、学校、社会、教育等影响)所逐步形成的气质、能力、兴趣、爱好、习惯、性格等心理特征的总和。当然个性在诸多心理特征中,乃以性格作为核心内容,所谓个性特征是指一个人心理上比较稳定和经常表现的心理特点。

三、何谓气质

气质是指人的典型而稳定的心理特征。它参选到人的情绪和性格之中, 认而表现出独特的色彩。显然,气质乃是人与人之间在心理、行为上的总体 培别。有关个体的总体差异性,早在《灵枢·通天论》中就有论述:"有太阳之 人,有少阳之人,有太阴之人,有少阴之人,有阴阳平和之人,凡五人者,其态

不同。其佛骨气血各不等。"古代希腊学者希波克拉底根据人们素质的一般表现归纳为多血质、胆汁质、抑郁质、粘液质四种基本气质类型。以后不少学者。又根据人体生理功能及其所决定的理智、意志、性格、情绪、智能等心理品质和具体行为提出各式各样的类型学说。请如。阿尔狄亚、贝塔亚、伽玛亚、北米亚、思维型、强型、强型等。

希波克拉底所制定的气质基本类型同近代由前苏联著名生理学家巴甫格夫依据神经活动的基本特性即耐力性、均衡性、灵活性所划分的活效型、安静原、兴奋原、抑制型四种高级神经类型相一致。即多血质相当于活致型、粘液质相当于安静型。肥性质相当于实命型、抑郁质相当于抑制型。

从心理学观点来讲,由于气质特性不同,其心理活动的力量、速度和包定等方面。都是示出显著的差异来。这种差异性很容易在生活、恋爱、学习、工作、练功等过程中表现出来。例如,在对待人生欢坷、恋爱破裂、考试失利、事业受挫、功效不佳等问题上。有的人镇静自若,从容不迫,依然信心百倍,毫不气馁,在艰难历程上继续进取,直至胜利,有的人则忧心忡忡,心灰意冷。一蹶不振,侵难遇却,甘心失败。在对待身处顺境或面对战绩等问题上。其态度也截然不同,有的人在成绩同前保持情况的头脑,或胼胝脚,不断总结经验,继续向更高的境场进取,有的人稍很其果,则自我陶醉,沾沾自喜,或自以为得法而自行其是,或自由不凡而矜持不做。

气质的不同属性,影响着人们的生活质量、学习成绩、工作效率、练功成 版,因此,必须重视气质这一因素。

尽情希波克拉底的有关气质类型理论尚有进一步商榷的必要。但因其由来已久。影响面较广。因此。依然被人们所沿用。以下结合希波克拉底气质理论,须要该该不同气质类型的一般性特征。

(一)多血腫类型

帮氏认为该型"取决于体内体被中的血液比值过多"。多血质型(即巴氏的"后微型")之人。表现为灵活性高。心理活动进展迅速。精神愉快。操怀坦白,性格开朗。兴趣广泛。易于独开普恋和好高诸事物的缠扰。但存在缺乏专一精神、体验肤浅和影烛不足等快略。具体到练功,该型人通常能够很快适应练功生活。并情迅速获得气功初步效益。但由于缺乏恒心和专一精神、加之心理体验肤浅。所以,不易向练功的高深境界发展。根据多血质人的特点。在调气上应选取聚散、降气和简天呼吸法,以加探其自身体验过程。在调件上立选取宽守运丹和松适作念法。以提高其精神活动的专注过程。

文件由心無極免費分享! 版权旧量写作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

(二)壓汁嚴美型

看氏认为该型"取决于体液中阻计成分相对增多"。制计质型(即巴氏的"兴奋型")之人。表现为特力充沛。积极性高。善于抓住事物的本质。体验深刻,高于主动精神。但存在看性情急廉、缺乏理智、自控力不足等缺陷。具体到练功。这种人也可以迅速获得练功效应。但常因操之过急和强行硬施。而出现种种偏差。因此,对胆汁质类型的人。不论在学功之前或练功之中都应及时强调"妙合自然。循序而行"的原则,由于他们勇于克服困难。富于主动进取精神。求实好学。善于耐寒练功规律。因此只要能够恪守不逾地坚持自然原则,常能达到练功的理想境地。针对胆汁质型求功心切和缺乏恒心等特点,宜选散功、结功等易学逐效之法。当通过练功对不良性格有所控制后。再选取较高的股步或采取整套贯一的方式进行锻炼。

(三)粘液质类型

帮氏认为该型"取决于体液排巴液过多"。粘液质型(即巴氏"安静型")之人。表现为灵活不足,惰性有余。心境和平,从客不迫。动作迟缓,缺乏生气,眷恋成号。不等创新。在处理问题时宫有沉着特重风度。但又给人以生气不足、都气有余的印象。内在心境经常处于一种心平气和、心安理得的状态。具体到练功,该类型人从不犯缉之过急、急于求成的弊病。在初期常因不适应练功生活,故功效较一般人出现银慢。但他们毫不气候,依然沉着坚定地不断进取,直到取得较大的练功成就。针对粘液质型的特性。在调气、调神方面,可选取难度较大的步段进行锻炼。

(四)抑郁激典型

着氏认为该型"取决于体被中含有黑色胆汁"。抑郁质(即巴氏"抑制型")之人,表现为信心不足,失望有余。习性复僻,做默寡言,遇事其表接淡无为。不谓声色,其内思绪万千。多愁善感,其情感体验探剌而不轻易流露。此外,尚有处事优柔寡斯、犹豫不决等缺陷,具体到练功,对此类型之人要做探入细致的思想工作。帮助他们清除思想疑虑。及早得立坚定的练功信念。选功时,应针对该型心理内向、高于体验等特点,宜选取易学易练的聚散呼吸法和意守绵融静适等感知性内容。这样既有助于真元内气的尽快出现,又有利于入静的稳定发展。

气质类型在一定意义上讲是天赋的,因此。其本身具有需定性特征。但是,这并不意味着气质在后天生活中不存在改变的可能性。经过长期的教育和训练(尤其是通过气动训练)。可使气质特点发生明显的改变。练功是一种

自控训练过程,当练功者学会自觉控制心理行为和躯体行为的时候,练功改造气质的价值就显而易见了。

改造气质包括两层意思,其 ,是发展诸如信念坚定、意志刚毅、理智镇静、富于理想、性情开朗、情绪稳定、积极主动、勤勉进取等积极品质。其二,是消除诸如过分灵活、超强兴奋、心境颓废、情绪波动、好逸恶劳、嫉贤妒能、优柔寡断、多愁善感等消极品质。显然,不论从社会或家庭角度出发,开展气质类型的训练工作都是十分必要的。练功对培训气质具有价值,但练功改造气质的珍贵作用,必须在熟练掌握练功技巧之后才能充分显示出来。

四、何谓性格

性格是个性的核心内容,是个人对自己、他人、事物、社会所持的稳定态度和所采取习惯行为的心理特征。即它是表现在"做什么"方面和"怎么做"方面的定势心理特征。性格贯串于人的全部行为之中、它影响着一个人的兴趣表现,制约着一个人的兴趣指向,指导着一个人的能力发展,决定着一个人的气质特点。总之,性格体现着一个人的本质属性,所以依据一个人的性格,可以预料这个人在什么情况下抱定什么态度和采取什么行动。

性格特征通常表现为四方面,其一,性格的意志特征,表现为坚强的或懦弱的。其一,性格的认知特征,表现为专注的或泛泛的。其一,性格的情绪特征,表现为爽朗的或郁闷的。其四,性格的道德特征,表现为高尚的或败坏的。

性格并非是消极地取决于先天素质和后天环境,必须高度评价人的主观能动性在性格成长中的重大意义,所以,既要重视"近朱者赤,近墨者黑"的环境影响,又要强调思想道德教育在培养、改造性格中的积极作用。

性格具有相对的稳定性,然而又是可塑的、就是说,性格不是一成不变的,在人的一生中,性格总处于不断形成和发展的过程之中。须知,优良性格不论对个人、家庭、社会、国家都是极其重要的。因此,世人都应重视不良性格的重建工作。

五、何谓性格缺陷

人人都有自己的性格,而人与人之间的性格又存在者个体差异。即,或 沉着冷静,老成持重;或感情用事,轻举妄动,或当机立断,雷励风行;或犹豫 不决,越趣不前。或热情开朗,广交朋友;或冷淡内向,孤僻独处。或惆怅无

文件由心無極免费分享! 版权旧量原作者 切勿用于商业用途! 不得倒卖文件

华,谦虚谨慎。或华而不实,自我标榜。不难看出,性格不一。优劣不等。性格 缺陷是指投有认识、智力障碍而脾性明显偏离正常的一种特殊性格。造成也 格缺陷的原因有它。其一。生物因素。科学调查表明,遗传与性格缺陷有关。 但不起决定作用。其二,心理因素,父母离异、家庭不能、过分渴爱、剥夺爱执 等因素都可对要幼儿心灵造成刺激。此外,家长违法乱纪、道德收坏等恶劣 行为不但能对幼儿构成精神创伤,还会通过耳濡目染。产生极坏的影响,致 使孩子酿成严重的性格缺陷。其三,社会因素,不良风尚、陈规随习、被育不 当、诱导失误、异端邪说、海泽海盗等等。都是造成性格缺陷的社会因素。

性格缺陷既有碍于生活、恋爱、学习、工作、社交等活动,又有损于精神健康。即这些人一旦遭受强烈的精神刺激。常可促发某种精神病的发生。恐将几种常见性格缺陷类型的具体表现及其对精神健康的影响分泌如下。

(一)到個情景型

该型特点。胆小怕事,敏感孤疑;性格孤僻,不受社交;生活懒散、情感冷 谟;兴趣素然。郁郁寡欢;思想狭隘,想入非非;自寻烦恼,闷闷不乐。该型性 格缺陷之人,若遇挫折,易思精神分裂症,对精神健康危害甚大。

纠治此类性格缺陷的方法为. 鼓励参与社交。广交朋友。广结良师益友。 开展促展谈心活动。鼓励其解放思想,大胆读出意见,和盘托出惆怅。加强培养求知、求美、交往、创造等社会需要肃识,拓宽兴趣范围,一改以往"孤影自怜,枯燥无味"的生活习惯,投入"五彩缤纷,丰富多彩"的社会实践之中。如是则可逐步克服孤僻懦弱性格。

(二)情感不定型

该型特点:感情用事,无视后果;情感波动,忽冷忽热;抗拗任性,我行我家,不讲道义,不持原则;好为人卿,自我夸耀,热衷蜚言。混淆视听;黄檗是非,不守纪律、该型性格缺陷之人,遭受强烈精神则量易患疾病。

到正此类作塔缺陷的方法。加强教育、提高共同遵守道德标准和行为规 他需要的意识。发展道德、理智、美育等社会情感,以增强其责任感、理智感、 道德感、善美感、从而克服情感不能习性、养成良好的性格特征。

(三)主观偏执型

该型特点:主观武斯,固执己见,偏执 端,无理争辨,心胸狭隘,记恨与 人,敏感多疑,妄加猜测。该型性格缺陷之人,若处于逆境,可罹患偏执性特种病。

到治此类性格缺陷的方法。加强思想教育。克服主观主义。端正思想方 • 114 •

法。"分为二地对已待人,要善于发现别人的长处和敢于正视自己的不足。加强辩证法学习,要以变化发展的眼光现察事物,克眼静止的形而上学的观点。提高认识能力,要有自知之明,不过分要求别人尊重自己,当然,要想受到别人尊重,首先要做到尊重别人。总之,切实做到上述各点,有助于纠治主观偏执性格缺陷。

(四)强治是被强

该型特点:犹豫不决,优柔寡断;循规蹈矩,呆板拘谨; 节俭过度,吝啬小气,悲观失望,沉默寡言,自愧形秽,妄自菲薄。该型性格缺陷之人,遇有精神创伤,易患强迫性精神病。

纠治此类性格缺陷的方法:科学地认识人生需要,追求崇高的人生目的,培植积极的人生态度,这些都是纠治强迫呆板性格缺陷的思想基础。此外,广泛联系群众,积极参加文体活动,发扬大无畏精神,培养雷励风行作风,也有助于克服强迫呆板性格。

第三节 医学咨询与医学常识

医学咨询范围极广,包括基础医学、临床医学等等。医学咨询可通过劝告、建议、教育、指导等形式对来访者予以帮助。鉴于医学咨询以医学常识为基础,所以将二者合并在一节进行介绍。

一、癌

肿瘤是由于内外因素导致细胞过度增殖而引起组织肿块为突出表现的一种常见病。肿瘤包括良性和恶性两大类。恶性肿瘤简称"癌"。癌是危害人类健康最严重的疾病。据统计全球每年约有五百万人死于癌。

癌是人类健康的大敌,癌广泛分布在世界各地,只要有人群的地方,就有癌症发生。癌的應爪伸向所有的人。就是说,人从诞生之日起,在其漫长的生命航程中,无时不受到癌的威胁。更为严重的是,癌症正伴随着社会生产的高速度发展而日益猖獗起来。目前既未明了癌的确切病因,又未找到根治癌的有效方法。面对这一严酷现实,迫使医学重新布局、于是很多其他医学部门转变为防治研究癌症的专科机构。

科学家通过长期研究观察,得出人类癌可以预防和控制的结论。事实告诉人们,对付癌症应强调早期诊断和早期治疗,当然,更重要的则是加强预

文件座。原研译》 即 45年 7 年 9 東文年

助工作。因此,从八十年代以来,在时癌的粉拾为面发生了令人属一一战局 转移。

近年来科学家在分子肿瘤学的研究中,发现了某些肿瘤的偏漏局。偏基因存在于正常细胞之内。在外界致密因素作用下,癌基因得以结化。致使止常细胞突变为肿肃的癌细胞。癌症始于一个癌细胞 有先,这个罪恶的癌细胞分裂为两个癌细胞,整而每个癌细胞又除无忌神地一分为二地分裂下去。并形成大小不等的癌细胞因——癌瘤。有的学者指出。每个人体内每大都有收手上方的正常细胞转变为癌细胞,然而发展或癌症者却需要无凡。通过要体解剖发现。一个月以内幼婴的种类母细胞癌发病率造临床预制发生率的四十倍。即是此,在集上癌的四十个婴幼儿中,除一人成为种类母细胞癌的牺牲品外,其余三十九人则安然无恙。五十年代以来,国内外有关癌症自然消退病例的报导日益增多。在癌症人群中,尽管自然消退者十分罕见,但毕竟属于事实,事实胜于纯弱。衰削人体内确实存在者抗癌的能力。

人的抗陷能力,以心理反作用于生理为机转,以提高免疫功能为基础。 科学实验表明,练功乃是调节人体心理、生理活动的重要方法,那么练功可 否通过调动机体内因的机转对解增发挥治疗作用呢?做床初步观察,练功治 疗癌症已取得初步进展。

编变是一个量其复杂的过程,是致廉物版作用于编基因并引起细胞核、 细胞质和细胞膜一系列复杂变化的结果。有人指出,细胞膜功能异常是细胞 癌变的重要因素,所以,"她决控制"理论不论对细胞癌变抑或癌细胞或种都

具有指导意义,就是说,外在信息可通过细胞膜表面的酶和受体来影响细胞的分裂,分化和代谢,从而导致细胞癌变或使已经癌变的细胞逆转为止常细胞。 业已证明,练办付 cAMP, cGMP 浓度和其间的比值均显示出 圆节性影响。 表明练功可能通过"超膜控制"机转使癌细胞逆转为正常细胞。因此,如果说练功提高机体免疫功能是"扶正"作用的体现,那么练功改善"越膜控制"调节,则是"祛邪"效能的表达。

尽管练功治癌已收到某些效果,然而目前下"气功治(愈)癌"的结论又为时尚早。

二、艾滋病

(一)什么是艾滋病?

艾滋病又名获得性免疫缺陷综合征(AIDS)。该病是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染所引起的一种恶性传染病。

(二)艾滋病死亡率高吗?

被艾滋病病毒感染的人、经过一定时间(1~10年)的潜伏期,几乎都会发病。目前对艾滋病尚无有效的治疗方法。 旦发病,则无幸免,多数在12年内死亡,少数人存活时间稍长一些,但鲜有超过5年者。即5年死亡率为100%。由于艾滋病死亡率绝对之高,对人类构成了极大的危害。

(三)艾逊病病毒通过什么流俗传播?

- 1. 性接触传播 在艾滋病病毒感染者的精液、阴道分泌物中含有大量 病毒。所以,性接触可以感染艾滋病。而不正当的性行为,诸如性乱、同性恋、 卖淫嫖娼等行为尤易感染上艾滋病。据美国《读者文摘》报导,有的国家卖淫 女性感染率竟高达88%。有的学者指出,我国性乱及卖淫嫖娼现象也相当 严重,它为我国现在或将来传播艾滋病的主要方式和途径。
- 2. 血液传播 在艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的血液中含有大量病毒。因此,静脉吸毒,可以传播艾滋病。此外,使用被艾滋病病毒污染的器材,诸如针头、针灸针、注射器、手术器械、剃须刀、纹身器材等进行注射、采血、针灸、手术、纹身、刮脸以及输入被艾滋病病毒污染的血液、血制品等都可传播艾滋病。
- 3. 母要传播 艾滋病病毒感染者或患艾滋病的母亲,可通过孕育、分娩、哺乳、喂食等方式传播给婴儿。

(四)哪些人容易被感染上艾滋病病毒?

文件由心無關免费分享 析权 BFF作者 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

下列人员为艾滋病病毒感染的高危人群。

- 1. 男性同性恋者 指有性接触的男性同性恋者(不包括单纯心理上的 同性恋)。女性同性恋除使用工具而造成粘膜损伤者外,一般传播机会不大。 男性同性恋则不然,因为进行肛交(鸡奸)或使大量精液糖留在较阴道更容 易受损的直肠内,而引起感染。
- 2. 性乱、类型螺蛸者 性乱、类型及螺客们。其艾滋病病毒感染率很高。此外、长速货运汽车司机也在高危人群之列。
- 3. 静脉吸毒者 由于静脉吸毒者通常都共同使用未消毒注射器。故可导致艾滋病病毒广泛传播。

(五)非性接触能导致艾達病病毒传播吗?

人们共同使用办公用具、公用电话。共用便具、共用餐具、公共搭斩以及 钢拖或接助(使活动中的探购例外)、喷嚏、咳嗽、蚊虫叮咬等情况不致遗成 传播。睡被中含艾滋病病毒。因其传播机会被少、所以不把共管列为传播鱼 径。

(六)字离走人學學文學就就難吗?

世界上所有人群都无抵抗艾滋病病毒的自然免疫力。而迄今又无可俟 使用的疫苗。就是说,由于人体缺乏对抗艾滋病病毒的免疫孱难。所以,包括 男女老幼在内的所有人都是易赌人群,都是艾滋病病事侵袭的对象。拍来艾 滋病这个不適之客。情愁周入我们生活之中。非构成或肺、就甚通。每个人都 有被感染上艾滋病病毒的可能。这样讲并非危自含听,因为脏人听闻的事实 确实这样。须知现在艾迪宾病毒感染者几乎追及世界各国。人类正处于艾波 梅士流行的置鱼关头。以我国来说。于 1995 年年底已累计检出艾激病病毒 基集者为 3341 例,而实际感染者数字,估计在 5 万~10 万人之间,但得一 提的是,这些感染者又广泛地分布在 27 个省份的城乡之中。 感染者在发病 之前。没有临床症状。从外表上和健康人元异,如果不检测。连本人也一无所 知。当然。别人更无从晓得。这些貌似健康的感染者。在长达教年无存状、体 征的期间,其体内却不断复制病毒,并将生产出来的大量病毒从体内律放出 来。艾滋病病毒主要存在于感染着血液、精液、阴道分泌治等体液之中,而在 唾液、阻液、尿液、乳汁中也含有少量损毒,所以凡被感染者体被污染的用品 都带有一定量的病毒。而且这些病毒。若不进行消毒处理。则可存治 定时 间(数目、数十日不等)。人在日常生活之中。难免出现皮肤、钻煤破损现象。 其破损郁位若与被艾滋病病毒感染者体液所污染的东西相接触,则有被感

文件序心無關稅者。如此以下一定 均下用于产业书》 7 年 9 東文件

集的可能。应当清醒地认识到,尽管我们不知谁是艾滋病病毒感染者。但感染者已生活在我们身边。所以。对每个人来说。艾滋病近在咫尺,切美体以经心。

(八) 2.科質助な滋養?

面对洪水强兽般的艾滋病,不必胆战心惊,更不可惊慌失措,而应提高 自我保护意识,切实做好预防工作。其预防可采取细下措施,

- 1. 严禁性肌。尖湮、癫痫、吸毒行为。
- 2. 消除費用静脉药物现象,不用进口血液制品(白蛋白除外)。不共用 针灸针,找射器等,杜绝医微性传播途径。
 - 3. 不共用牙順、刺頭刀以及可能被血液污染的物品。
 - 4. 正确使用阴茎套,以减少感染机会。
 - 5. 女性艾滋病病毒感染着或艾滋病者应避免怀孕和喻乳。
- 6. 对艾滋病制命感染者或艾滋病患者所污染的物品严格消毒。例如污染的衣被可用 B. 4%过氧乙酸溶液提泡 20mm 后洗净。污染的家具、门窗、地面、墙壁可用 0.5%过氧乙酸或 0.5~1.5%蛋白铅液擦洗,污染的于可用 2%过氧乙酸或 84 消毒液慢泡 2min 后再用流水冲洗。注意:70%两精对艾滋病病量灭活作用燥。阻 2%碘需灭活作用徒。
- 7. 医务人员要高度警惕被病人(指一切病人。非单指业已检测出的艾 滋病病毒感染者和艾滋病病人)使用过的针头等器被判伤。体表被损处避免 接触病人的血液及其它体液。皮肤、粘膜破损处者被病人的血液、体液所污 染,应立即进行增徙清毒。有的学者指出。从指导思想上应把未经 ITIV 感染 检测的所有别人都当作可能传播艾滋病病毒的携带者来对待。只有这样才 他最大限度地得到自我保护。其实。不是医务人员的每个人同样应高度警备 不让别人的血液、体液污染自己体表的被损得位,更不与除配偶以外的任何 人发生性接触。只要能切实做到这一点,就可大大减少支液病病毒传播的机 会。可能有人指置这是"草木青兵"之举。试同在支被病大能行日趋严重的今 天。在不能采取先进方法进行普遍检测的情况下。有谁能肯定哪个人不是艾 被病病毒的健康携带者?如果则是这样会给人们带来"四面楚歌"的心理医 力。那么。为何不多一份艾滋病难度将给人类带来歌天作实理的担心呢?
- 加强严密的监测措施和有效的管理工作。监测、管理工作尽管重要。 但确存在请多实际问题。
 - (九)对艾泽病病毒感染者和艾泽病患者应持什么态度?

须知在艾滋病病毒感染者和艾滋病患者当中的多数人,在面对死亡威胁的同时,还饱尝悔恨,恐惧的折磨。一是悔恨过去的性乱、吸事行为, 二是 引咎自责,恐惧、担心因自己而使家庭中的长辈、配偶、子女等成员感染上可怕、可惜的艾滋病。所以世人对这痛苦交集的患者必须抱以同情心,而给予 极大的关怀。

三、痣

几乎人人都长有色痣。色痣外观为大小不等的扁平或高出皮面的褐黑色斑点。色痣是痣的一种。色痣可恶变成极凶险的癌、枕部、颈后部、背上部和上臂后上方的色痣易发生恶变,当色痣的黑色加深发亮、周围发红、骤然增大、出血、表面结痂、破溃、附近淋巴结增大或其旁长出小卫星痣时,为可能发生恶变的预兆,应立即医治。避免对色痣抚摸、掘抓、损伤等刺激、可减少色痣发生恶变的机会。

四、服药学问

服药不懂其学问可致不良反应,甚至整成死亡悲剧。服药学问很多,兹 仅读谈治疗发炎、发烧、咳喘、腹痛、腹泻、恶心呕吐和小儿消化不良、神经衰弱、高血压、结核、糖尿病、贫血、冠心病、关节炎等病的二十种常用药的饮食 禁忌。

服降压灵、利血平、痢特灵、儒米封时,为防止出现严重反应,不可同时进土豆、扁豆、蚕豆、香蕉、葡萄酒、巧克力、酸牛奶等。服阿斯匹林、硝酸甘油、安定、痢特灵、氨霉素、甲硝唑、速尿、呱乙啶等药时,为安全起见,应忌酒。服黄连素、红霉素、四环素、阿托品、颠茄、安定、利眼宁、维生素B、硫酸亚铁、潘生丁、洋地黄、狄戈辛、多醇片等药时,宜忌茶。服土霉素、红霉素、四环素、甲硝唑时,不宜吃花生、豆腐、牛奶、海带等。服保泰松忌进盐腌食品、服小儿散、健胃散时,忌同时进糖、蜜等甜食。服降糖灵、可的松时,不宜进高糖饮食。服安茶硷忌高蛋白饮食。

(下接第二册第三章)

第三篇

气功美容

于 敏 田英琴

随着物质生活的富足,人们的需求观念正在发生变化。在丰衣足食、安居乐业的今天,人们的主体意识发生了改变。老年人希冀长寿,中年人刻求成就,青少年渴望增智,而挽留年华,美容驻颜,则是老年、中年、青年、少年的共同需求;因为"爱美之心,人皆有之"。

令人遗憾的是,包括人在内的任何生物,都无法抗拒"年华流逝关不住,死来生去总相宜"的自然法则。所以"驻颜不老春常在"的佳话,尽管富有魅力,引人入胜,但永不能变为现实。然而世间却存在着这样的事实:失去的青春可以恢复,流逝的年华可以挽留。苏联学者采用渐进松弛、穴位按摩、饮食调配、冷热水浴等方法获得美容驻颜、甚至返老还重的理想效果。这无疑是一件令人振奋的消息;因为当今世界上的人们,正为年华的无情流逝惶恐不安,为青春的悄然离去茫然失措。

第一章 气功美容概论

气功美容在我国养生学中占有重要地位。随着气功事业的发展,气功美容的重要性更加突出,而且对迅速发展的现代综合美容学科,业已产生了巨大影响。

第一节 美与美学

美与美学是内涵不同的两个概念。美是具有审美意义的客观存在,美学 是研究美的一般规律的科学。

一、美的概述

(一)姜的含义

随着美学科学的发展,对于美的概念不断赋予新的内容。然而,美迄今尚无精确、完整,严密的科学定义。

美存在于客观事物之中,即存在于自然界、人类社会和艺术品之中。美是客观存在的特定品质,是事物可感知的美好具体形象。换言之,美是客观存在所具真静妙内容与形式相统一的体现或表达。

美和人之间存在者密不可分的联系,这种联系是人类通过长期社会实践逐渐形成和发展起来的,通常人们把美归纳为自然美、社会美和艺术美三大类别。以社会美和艺术美而言,前者是人类文明发展的积淀,后者是人类智慧创造的结晶。就是说二者不论在起源与发展上都离不开人的因素。其实即使自然美和人也有着休城相关的联系,首先,在社会化的人类出现以前,尽管自然界存在着不依人们意志为转移的美的形式与内容,然而,由于缺如评价、判断的审美主体,所以也就不存在美与丑的问题,其次,在社会化的人类出现以后,人类为了满足自身生存、发展的需要,就必然通过劳动不断改造自然。于是自然界就变成了人类劳动化的自然界,即在自然美中也闪烁着人类智慧的火花。显然,美的本质同人的本质存在者渗透与溶和的关系。

(二)美的系统和层次

世间一切事物的所有运动形式都取决于自身的内在矛盾。矛盾既决定 • 122 •

着事物的运动发展,又决定着事物的系统与层次。美既是事物,所以美也包含着自身矛盾,并存在着由自身矛盾所决定的系统和层次。

1. 美的系统 美的系统是指美的事物在结构与运动特性上具有纵向内在联系的系列。作为母系统的广义之美,它包括自然美、社会美、艺术美 个子系统。而每个子系统之中,又包含着许多小系统。

其一,在自然美子系统中,包含着风花雪月美、鸟语花香美、山明水秀美、苍穹**宴**婉美等小系统。

其二,在社会美子系统中,包含着物质文明美、精神文明美、举止言行 美、形态容貌美等小系统。

其三、在艺术美子系统中,包含着琴棋书画美、亭台楼阁美、影视戏剧美、装璜服饰美等小系统。

当然,在上述诸美的小系统中,又可分为更小的美系统;千差万别的美系统,可令人获得属性各异的美感效应。美感的不同形式。不决定于审美者的主观意识,而取决于审美对象的客观差异性。不承认这一点,就不是真正的唯物主义者,当然主观又见之于客观,即在正确的思想、理论指导下,通过实践乃可把主观观念变成客观观实,所以包括自然美在内的诸美系统,无不打上人类意识的烙印。不承认这一点,就不是真正的辩证唯物主义者。

2. 美的层次 美的层次是指美的事物在结构与运动特性上具有横向统一的层面。美是一个动态发展过程,在进程上存在着深浅等级之分,从而形成美的不同层次。

随着美的层次的深化和发展,人的审美情趣也日益提高。普列汉诺夫在《论艺术》中指出:"审美趣味总是随着生产力的发展而发展的,因此,不论在这里或那里,审美趣味的状况总可以成为生产力状况的准确标志。"时代赋于我们使命;遵循美的发展、深化规律,创造更美的事物和塑造更美的人。

二、美学概述

(一)美学含义

德國哲学家鲍姆嘉顿于 1750 年首次提出美学概念,并作为哲学的一个 范畴。所以,传统的观点,总把美学视为艺术化的哲学。这种看法在一定程度上概括了美学研究对象。当然这并不全面,因为独立于艺术之外的自然界和人类社会都属于审美对象。有人认为美学就是研究美的科学。这一观点不但简明扼要,而且通俗易懂,其不足之处在于它过于概念化、简单化,不能深刻

摄示美的本质及其运动规律。业已提及·美的本质和人的本质有着密切联系。所以美学除研究审美客观对象外,还要探讨审美主体的创美活动规律和审美反映形式。鉴此,通常把美学定义为:美学是研究自然界、社会和艺术领域中有关美的本质、发展、创造和审美规律的科学。

(二)姜学意义

人类对美的欣赏与追求由来已久,远在原始社会的早期阶段,就形成了 美学思想,并生产出具有美感的制品。美学真可谓历史悠久、源远流长,随着 生产力和生产关系的发展、美学通过积极扬弃,在系统上不断深化,在层次 上不断提高,并同社会学、伦理学、心理学、人体学、文艺学等学科相互交叉、 渗透。从此意义上讲,美学则是一个正在形成和发展的边缘学科,就是说美 学乃是一门既古老又年轻的学科。

第二节 人美与气功美容

一、人美概述

(一)人美含义

人美是指包括心灵美、人体美和风度美在内的心身综合美。

1、心灵美 心灵美即人的精神王国之美,内在世界之美。人的心灵真美吗?人的心灵当然是美的。这样的肯定答案未免过于绝对化和简单化,然而若从人类本质上讲,无疑又是正确的,为什么呢?人所共知,人类由原始动物演化而来,自然保留着动物的本能和冲动,着名动物学家、现代行为学创始人康拉德·劳伦茨认为,人类的暴力和攻击行为与动物同出一辙。他在其《攻击与人性》一书中写道:"人类行为,尤其是社会行为,决不是单由理性和

文化传统教能决定的。它们还要顺从本的的一切法则。"英国动物学家基果斯指出。人的本能冲动以及觅食、性交等行为。本来可以很好地控制、使其合乎社会进步和文明遗憾。但是人们却一再屈服于自己的本能。他在其《视镜》一书中说。我们"心阻不宣地承认,那头指跃于我们自己体内的复杂的野帮商实存在。"当然这里明确人类具有动物特性之旨。无意让人降低或故弃他人的标准。相反却有意提麽人们在面对情极酸性存在的现实。需时刻保持智示之心,以便启动"升华防卫机制"。使自己成为一个基才兼备的有用人才。

尽管人的丑恶心灵和罪恶行径可以拥握或归咎于先天原始地机。然而 人性毕竟属于社会的人性。而作动物或自然的人性。就是说人性既不象孟子 所谓之"性本善"。又不象有于所说之"性本恶"。人性尊恶乃由一定的经济关 系、生产关系、阶级关系、伦理关系、道锡关系、市美关系等社会关系的总和 所决定。人心美丑、既然由社会关系所决定、那么丑的灵魂也可通过社会实 致、学习、教育来改造。众所明知,人类社会发展史乃是不断改造客观世界和 不愿改造主观世界的历史。所以随着社会文明的发展。心灵类的尽次必将日 查错高,具备心或使的人群必将日查扩大,于是心灵更健来储布有普遍性。 而成为人类的本质特性。

裁判心员是经济关系、生产关系、伦理关系的集中表现。是人生目的、人生态度、社会情感的真实反映。所以。具体创个体、其心及要素将基于经济关系、阶级关系、伦理关系的不同而有优劣差别。心灵常度是指有关意识、情感的结构与特征、它表现为人对社会、人生、生活诸事物的根本现点、稳定态度和基本情感。

心灵美是科学性界现、革命人生现、正确价值现、高尚重循现的总和反映。我们提供心灵美 即要求对作为心灵要素的意识结构和情感结构提出更高的标准。具体地讲、在意识方面要是各例进的思想。适大的理想、整理的意志。崇尚的情景。在情感方面要是各例进的理智、越多的情怀。高尚的情要。纯真的情爱。心灵更是行为美、语言美、环境美的核心、是精神文明建设的中心内容。在物质文明高度发展的今天、对心灵类提出全新的要求就是得各外重要了。马克思说。"诚然,饮食、男女等等也是真正人类的机能。然而。如果把这些机能问其他人类活动如聚开来。那么。在这种的抽象中。它们就具有动物性质。"就是说。人们普遍存在看饮食、男女欲塑和觅食、求偶动机。这种欲塑、动机一旦失去理智。就会"具有动物性质"。从而使心灵受到毒化、丑化。并供发普性行为而危害他人和社会。由了世人存在看动物特性的劣限

性,心灵深处埋藏者兽性种子,所以要时时保持理智的头脑,处处把握提惹的行为。要提高"慎独"意识,加强自我监督机制。须知精许不慎,一念之差,则可铸成终生憾事。切记"一失足成千古恨"的名言,从严要求自己,念念不忘自我改造。即在改造客观世界的同时,努力改造主观世界,使自己成为一个名符其实的真善美之人。

- 2. 人体美 人体美即指人体外在美,它主要包括体态美和容貌美两方面。人体美吗?回答是肯定的,必须明确人的体态和容貌都是很美的,这是勿庸置疑的事实。因此世间任何动物都不能同人类相媲美,正如贝克尔在其《反抗死亡》-书中所说:作为万物之灵的人"他知道自己天生丽质,在自然界出类拔萃。"法国著名美学家罗丹说:"所有的种族,都有她自己的美,问题就在于去发现它。"须知,不论人的体态美还是人的容貌美,都蕴含着社会腐性美,即包含着深刻的社会内容。就是说整个人都是劳动创造的,劳动不仅创造出人的聪识智慧的大脑和乖巧灵便的双手,而且还创造出人的淑慎善美的心田和肩清目秀的面容。
- 3. 风度美 风度美是一种介于容貌美和心灵美之间的特殊形式美。它 客于谈吐、举止、体态、容貌等外在表现之中,又离于性格、气质、情操、心灵 等内在特征之内。就是说风度美既有外显易感的一面,又有内懒深通的一面,因此风度美具有微妙奇异的色彩。

首先,从外观活动来讲,因为风度是谈吐、举止、体态、容貌的表达,所以。

- "该吐不俗"之人,必有"雄才大略"风度。
- "举止大方"之人,必有"风流倜傥"风度。
- "体态优美"之人,必有"温文尔雅"风度。
- "容貌端庄"之人,必有"超凡脱俗"风度。

其次,从内涵本质上讲,由于风度是性格、气质、情操,心灵的体现,因此:

- "性格开朗"之人,必有"豁然大度"风度。
- "气质高洁"之人,必有"高风亮节"风度。
- "情操坚贞"之人,必有"文静高雅"风度。
- "心灵光明"之人,必有"温柔敦厚"风度。

我们认为,对待风度美也有一个审美评价问题。在审美实践中,要按照 美的规律来塑造和欣赏风度美。在评价风度美时,必须做到心灵美和仪表美

的高度统一。即做到内容和形式的高度统一。审美不可偏重于神爱外表而陷入形式主义。 尤不能以偏曲的视角。把丑视为美,诸如。

把"轻佻不规、放雾不羁"的作风、视为横洒风流美。

把"悬言秽语、寻蚌肇事"的行为,视为粗犷豪放姜。

把"挥霍准责,炫耀富贵"的风气,视为雍容大方美。

把"游手好闲、虚度年华"的习性、视为逍遥自在美。

凡持上诸偏见。都将把人推入罪恶的探测而饱尝报恨终天之苦。风度美是气质美、心灵美的自然流露。它既不能仿效。又不可伪装,只有通过积极的社会实践去塑造。

(二)容貌美与心灵美

对一个人来说,容貌美固然重要,而心及美尤为可贵。因为在人美系统中,容貌美只是外表形式,心灵美才是最根本最重要的内容。当知胭脂粉嫩,乔装打扮,仅能引人注意,唯有心灵善美,心地光明,才能赢得人们的尊重和仰慕。尽情容貌美可产生"光彩照人、令人青睐"的效应。然而,其人若心灵丑恶,道德沦丧,反给人以"金玉其外,败絮其中"的印象而令人生厌。由于人所共知的原因,秀美的女性尤应强调心灵美。唐代大诗人白居易替对家女提出告诫:"切集将身轻许人。"窈窕搬女,应当自珍自爱,以求"君子好逑"。若降志得身,随波逐流,必将酿成"红颜祸水"映及自身、家庭和社会。

(三) 空套情義

毋庸讳育,人体是美的,而展现、欣赏人体美也是无可厚非的。然而,对 待人体美这一敏感的问题,必须端正思想,强调审美道德意识,培养健康的 审美情趣。

爱美是人的本质表现,从而决定了人们普遍存在向主类的欲望和获得 类感的需求。美感是审美实践中对美进行感受、欣赏、评价的总和活动、即答 现美的主观反映。美感属于社会意识和社会情感的范畴,人们在求美心理的 撒励下和美感的熏陶中。可以塑造美的心灵、陶冶美的情操、磨炼美的气质、 培养美的性格、创造美的生活。从此种意义上讲。一个人追求美的迫切程度。 反映着一个人的文明水平。然而,必须清醒地看到。由社会存在所决定的审 类意识又是因人而异的。不同国家、传统、人群,其审美情趣各不相同、例如 岛国汤加推崇"丰腴肥胖"之美。而缅甸巴制则欣赏"修须长项"之秀。具体到 钱国,其审美意识则随着时代的发展而变化。例如春秋楚国时代,以"细胞最 您"为较、唐朝则以"体貌丰满"为烟。此外,不同阶级的审美观点更是大相径

庭的.劳动人民欣赏"体健质朴"之美。这就是《红楼梦》中焦大何以不喜欢美女林黛玉的阶级原因。刺削阶级在骄奢淫逸思想支配下,终日沉湎于荒淫生活。一味追求沉魚落雁之容,闭月羞花之貌,国色天香之姿,倾城倾国之色鉴于人们在审美情趣和评价标准上存在着差异,所以在审美实践中,尤其在对人体美的审美实践中,要提倡积极健康的审美意识。强调道德伦理规范。在不断提高人们健康审美能力的前题下,把塑造、欣赏人体美的活动引向康庄大道。

二、气功美容

(一)气功差容含义

美容即美化容颜之谓。美化容颜的方法途径繁多,归纳起来不外手人工、自然两大类。借助化妆、修饰、矫形、整容等乔装改扮方式而达到外表美的方法,称为"人工美容法"。通过气功、援生、饮食、医药等途径来恢复人体天然美的措施,称为"自然美容法"。尽管浓妆艳抹可使姿颜陡然妖艳俊俏起来,然而却无法保持体态、皮肤的生理美,更挽留不住诱人的青春容华。"驻颜美容"之术何处有?"返老还重"之法何处觅?科学实验表明,以气功为主的传统综合美容术、乃是一种通过保持,延长和恢复青春机制以实现美容的最佳手段。

气动除具有益寿保健、益智增慧、陶冶情操、美化心境作用外。尚有保持、恢复和加强生理美的珍贵效应。 生理美包括如花似玉的姿色美、亭亭玉立的体态美和细腻娇嫩的肌肤美。生理美取决于人体生理因素。但通过气功综合摄养即可使生理美得到保持、恢复与加强。 人们不禁要问。业已告别背春的老者,还能恢复青春吗?实践证明,进行系统气功锻炼与摄养,可使垂弃衰老的身躯焕发"青春"活力,使老态龙钟的老人返还"童颜"光彩,使老气横秋的心态升起"妙龄"湿想。

背春万岁 恢复青春是伟大的创举、挽留年毕是非凡的壮观。

气功是一种以增强体魄、延缓衰老为基础、以恢复青春、挽留年华为机转的珍贵美容方法。尽管气功不是自然美容的唯一方法,然而却是实现生理美容的重要手段。气功美容诚然可贵,欲达到理想效果,又并非轻而易举。气功美容须以科学的整体观作指导,并把系统练功和综合摄生融汇一体加以运用。须知气功美容所包括的气功美容法、精神美容法、调摄美容法、医药美容法等项措施之间,既有区分、又有联系、实施中切真分割开来,孤立对待。

大量事实表明。气动美容技"简便易行。行之有效。健美悬备,持被俱 达"。气功美容有着广阔前景。恶大下智者皆能练功行气,以明与"泰门"也 等。与"美仙"争领。

(二)气功美容方法复说

业已提及。气物美容乃是以气功使容法为1。以精神炎容法、调撒美容法、饮食美容法、医药美容法为错的综合实施方案。气动类容法包括气功等等、气动推摩、气动静绿三项排作内容。此二项内容的具体多量已在有关等等详述,此不重赞。这里只需要要换相辅于气功是容单四种美有特惠

1. 精神美容法简述 精神美容法即通过精神的未以达到容赖义的专法。前知容赖契乃是自然美和社会类的综合变。正如美国科学业员在多年的究所作的结论部样。人的容颜。但代科学研究证明,人们 与行为"请加州场"人品。性格、意志等精神性素。都可或变自己的容赖。 和生要儿容爽具有不确定性特征,即他、她, 们总是以朝夕相伴者的血较性模特。通过目积月型地事份、学习。来知道自己的容颜。 青春期既是这句形态,人品道德、气度性格、意志品质、情绪特色形成发展的关键时期, 又是体质、各稳定应发育的重要阶段。人们在长期生结实践中观察到青年人容较多变的事实。从而总结他"女大十八变"的经验之谈。 叫然, 超入或年期甚或者年期的人们, 我容貌仍具有可想性的可能。既然容貌可通过心理反作用于生理的机制进行想流。那么,我们就应不失时机地认真实行精神类容法, 其具体实施有。。

第一。在精神炎容实施中,首先要提高精神生活所看。培养派大洁规博 锗。现代医学证明、不同情绪色彩。乃可塑造出五类理异的和较。人所共知。 包括心境、情感、微情在内的一切情绪反应。都伴有外量性的调解表情。以心 填而言、尽管它属于散制的情绪体验。然而它对容貌的影响却分外阻害。这 是因为心境这种持续而能定的情绪状态。必然伴随待久而恒定的相应表情。 生即科学实验是示。任何一种表情,只要重复所有次以上,就会在而部打上 永久性帝印。所以,良性色彩的心境。必然通过其所推逐的甜美收畅表情、型 第一幅有美的电影。寄性色彩的心境、必然通过其所继续的耐美收畅表情、型 统治一张召開的而孔。

第二:在精神关容实施中。要重视加强以型治个性、陶冶大品、培养(额、脂体性格为内容的精神实明建设。因为个性特征、人品格调、"(领风范、 性格类型都可透过脸面反映出来。事实表明、似慎的个作、层间的人品、高雅

的人员、开创的性格乃可物化出秀美、端社、文静、明快的容颜。此外。人的吟般密度、智力强度、知识广度、思维概度也会有脸上剩上标记。罗丹街出一人 体证的两之类,是透过外表形式所射土的精神严节。容貌美包含着丰富的精神底蕴。 期间只好的精神倦养。马可追过身体一条到孕撒、语得改变而使容颜得到弥到的优化和美化。

第一個精神复容实施中。要累持意志行动的现在,实现既定目的的心理特征体包志。为这到限定目的所采取的实施言法你意志行动。让知特克思在《1544年经济学—— 哲学手稿》,其中所说。"人也按明美的规律来继承。""劳动生产了是。"这是特克思关于美学科学方面的重要论述。特定也将出与为实践是人所特有的意志计。功、它成态建造类的各体。又能超声美丽上级。特伦关认为,人类的本能冲动乃是酸或伤害、攻击的根据。然而若将其置于理得控制之下。采取意志行动,那么它就是"爱情与友谊的源泉。是类的根源。人类似先在授长劳动实践和生态变往中从类人值中分离出来。成为假信自为的社会化的人。必须明确。这当些都是是否动的功助。

人智事實有身長。那么如何创造自身关键?或不是那一的信令思想活动。更不是的粹的心想事故过程。为了实现这一目的。必须投入一个行志实施的意志行动。即通过自觉的、能动的意志行动。达到人间自然界内多度统一,达到马克思所说"人的实现了的自然主义和自然界实现了的人本不义。"以有这样,人的本质力量才能允分发展。人的心身美限次才能高度升华、此外,依据佛教哲学观点。人们而可通过都定这种特殊愈态行动方式达到理想的人类目标。当实理是是重要的主义。实践证明,是或且感到晚。必然暴露用一张四脸让她的嘴脸。灵魂兽良光明。必定转机,是或且感到晚。必然暴露用一张四脸让她的嘴脸。灵魂兽良光明。必定转机。更优化或我的随步法门,那么它自然就是想直穿颜色的各巧造轻。我想会这些的主义,我们是这个人的野云先生在其尽实均够和中指出。"真正学神而上路的人造相貌也会改变。"进一起呼,神定又是再视真等更的艺术。当都可神定。气功获得真是其效应并把其效重整和唯一境界时,必得是示由不同凡明的是容效果《详见本篇第一章》。我都罗说,"真、善、类是些十分相近的品质。在前面的两种品头之上切以一些难得而出色的情状,真似显得美、着也显得美。"

2. 调推员对法简述 我因传统美容观就是债务观。须知通过百乏丰贫、险频以调、明龄北梁、心灵神的等不同形式所展现的容额费。据离小并体现去键的内涵。初月本生学认为、各种更高于健康身心之中、而健康的身心。

又以帮护调摄为基础。所以一切养生调播僧庭每具有美容效应。参生调播包括保元仓真、翻靠精神、起居有常、合理饮食、适度运动、翻除照习、优化环境、药物调理等内容。确项内容证见证中国的统气功。由明功是一书。此不广流。这里只面略读读调摄实施存免容驻原中的重要意义,当如,天生图照不是绝对的"天生"。若缺如合理生活调养,其耐质类物也只是显花一现。独即调零。同样自然秀美也并非纯粹的"自然",如果失去高结精神光芒的疾吧。其旁类风采也只能容光一闪。领然褪色。据报道,被劳为"无恶皇后"的美国背尼迪。奥纳西斯女士。就是通过合理生活力式来提留年华和永值骨种的。他尽管不服灵丹,不遇明地,然而年过五句、却保持者妙龄的年华,伸虽然不像朱锐,不随带中,但是年近花甲。向展现出背容的风采。人们出于营奇和风春,纷纷恢宗维的美容驻颜密。其实地既无妙法,又无名术,只是华持介理营养、不食厚珠、常欲小劳、适量运动、心胸开阔、达现乐天等营普通通的合理生活方式而已。大量事实证明,只有在整体现理论指导下。进行全面的产生调摄实践、才能达到使留年华、永葆青春的目的。

- 3. 调食类容法商运 调食即调节饮食之调。调节饮食内容广泛、概括 而言,不外乎调节质量和调节数量四项内容。
- (1) 调节质量, 饮食是强生类容的物质基础。因此, 调节食物质量乃是气功综合类容率的重要组成部分。符合质量要求的食物, 不可简单地理解为营养富足。自好的质量应当具备营养全面, 成分合理, 酸碱适宜、粗细参各等标准。调节食物质量,就是通过食物缔造、调配和制作等偿据以达到上述质量标准为目的的实施过程。为了发挥食物的类容作用, 在调节质量方面应做到以下几点。

第一,宜进含有丰富蛋白和适量脂肪、碳水化合物的饮食。

面白质是构成人体组织的主要材料。因此"生命是蛋白质的存在形式"。 蛋白质、脂肪、碳水化合物是人类植以生存的重要营养物质。在三类智养物 核中,前者最为重要。蛋白质不但是健康长寿的物质保证。而且是美容性质 必备的智界要素。蛋白质尤其是优质蛋白质乃是维护而都完盈丰腴和容尤 块发的物质保证。皮肤对替界失调颇为敏感。蛋白质一旦覆乏,则出现脸面 十强、容颜憔悴、双颗松弛、敏致丛生等观象。签于蛋白质重要,所以每日应 当都入层量的蛋白质。如果有条件。光应多吃高蛋白质热量的吸脂酸凝乳、 玻璃肉及牛、鸡、鱼肉等食物。

脂肪也是人体不可缺少的营养物质。它既是被输的能量。又是某些特种

营养物质的补充来源。摄入适量的脂肪,可使身体得到更全面的营养,并有助于保持肌肤的滋润美观。特别是被誉为"美容剂"的植物油,因其含有"美容佳品"重油酸和"美容要素"谷维素,而显现出珍贵的美容效应。因此,即使肥胖者,也不可断绝脂肪的强人。当然,如果摄入过量,则有碍健康、并有损容额。

辦类包括碳水化台物和食糖两大种。糖类是人体能量的主要来源。人体 需要糖类,但食量过多,又会带来肥胖、体衰、早老、损容等危害。新加坡学者 断言:"少吃含卡路里食物可保育春,"苏联学者也认为:控制热量与保健性 饥饿相结合则可延年益券。

第二,宜进含维生素丰富的食物。维生素是食物中的重要成分之一,是 饮食美容不可缺少的营养要素,在具有类容效应的诸多维生素中,以维生素 A、B、C、、E 等最为重要。

继生素 A 具有继护良好视力、促进皮肤正常发育、保护上皮细胞组织完整、增强皮肤抵抗力、抑制上皮细胞过度角化、促进毛发生长等作用。所以,多吃含维生素 A 的肝脏、蛋、奶、胡萝卜、油菜、菠菜、茴香、南瓜、桔、杏等食品,则皮肤细腻,红润光泽、胖子清明,目光炯炯,相反,若缺乏维生素 A 则出现皮肤干枯、皮糙生素、头发无华、枯萎脱落、微干目湿、角膜软化等病象。

维生素 B. 起有维护神经、肌肉和循环系统正常生理活动的功用。一旦缺乏,则引发肌肉萎缩、皮色无华、颠面臃肿(因血管通透性增加,浆液渗出所致)等病象。维生素 B. 参与组织呼吸、氧化还原等过程,并与生长发育等生理活动密切相关。故当其缺乏,则出现嘴角糜烂、口唇皲裂、皮肤脂溢、色素沉着等病象。烟酸参与组织呼吸和脂肪代谢等活动。缺乏时每出现皮肤粗糙、色素沉着、肤色褐暗、角化过度等病象。所以,多吃富有维生素 B、B、和烟酸的粗米、粗面、花生、葵花子、黄豆、绿豆、芝麻、鸡蛋、乳制品等食物,则有助于脸面光泽。将颜秀姜。

维生素 C 参与体内羟化反应,具有增加皮肤抗光照能力和提高皮肤抗过敏机能,此外,尚有增强皮肤弹性、光泽、洁白、红润等效应。因此,多吃含维生素 C 丰富的桔、楠、柠檬、香茄、绿色蔬菜等食品,则可收到较好的美容效果。

维生素 E 具有维持肌肉血管生理功能及抗氧化作用。它通过延缓老化的途径,显示出挽留年华、驻颜美容的作用。在谷类胚芽、瓜籽、青菜中含有

當是的維生素 E、瑞士民生什事時确认。"经常食用麦芽。可使机体年轻化。" 因为维生素 E 可附止老化具有重要作用。所以有人看其为"抗老食"。又因 其可皮肤表现出骨异。胸嵴、微变、减管等效应。因此也不妨靠其为"要非 意"。

第三 宜进有益于健美的无机丝和微量元素。人体积常无机结于更有 钙、磷 镁 钾、钠、氯等。必需量量元素有铁、铁、铜、锌、锰、钴、钼、铂、铬、镍、 锡、磁、铁、氯、钒等 15 种。

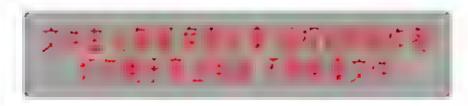
提發勻弊的人体骨架,乃是构成形态类的基本条件,所以形态类乃以良好的骨骼发育为整础,意歌保持端近的体态和优美的曲线,就必须插入适量的钙,胜、钒、锌等与骨骼形成,发育有关的无机业和微量元素。

眼睛是心灵之情。容無之學。而牙齿在智能类中的重要性非不至于思 睛。《诗经礼》、"自如狐军"来给给秀丽之貌。《庄子》以"伪如齐贝"来形容使仍 之容。甚至人们以"明粹给由"来概据、表达容额之类。每而最见。牙齿健类在 美容中居于华足轻重的地位。似、铁、铁、铁、是牙肉不可缺乏的骨条物质。为 保持牙齿蜂类,必须多吃五谷、蔬菜、芝麻等含氧、铁、铁、锅丰富的食品。

青丝考发。时间发现,无疑时容颜起有升能改扮效应。须知、保持一回乌 题发烧的考发。乃离不开宫足的哲师要求。在哲师要素对毛发的诸多切用方 面。虽白质保证头发的健康生长、维生素 B 维护头发的条边采摘。供增强头发的植剂允得、模 制促进头发乌须发烧(食具粘治白发功效)。所以、意欲头发 赞美。尼台确保蛋白质、根生家 B 富足的前提下。适量摄入海等、营养、海鱼、蛋黄、绿色蔬菜等含碘 铜 快车窗的食物。

學問。實理嚴嚴適宜的責物。學化與体內在环境是美容不可缺少的条件。体情循环與负者雖認營养和摔除植物的便命。排除体內代謝複物的結為,就是學化例体的过程。为了順利完成这一过程。實粹血數 pH 值保特在朝職性水平,尽管維持造度的 pH 值主要取决于重要中毒多"酸中动"的银神作用。须足都被食物的合理调配也不失为有效之华。吃过的肉、鱼、蛋、或物质助导助性食物。在体内经分解代谢可严生疏较、磷酸、乳酸等多种酸性物质,于是体艰酸度增高,可应肢构成不良剩敝。是因其但做表皮细胞而引发皮肤弹性降低、粗精起被导微容观象、此外,又能下脂肪颗粒增加,导致调都程度粉質、接触等皮肤鲜而有很于等颜之类。因此。在吃酸性食物的同时。它配以凝集、水果等破性食物,以保护皮肤的光滑、细腻与酸类。

(2)调节食物徵量。有美国节食物的数量与要求,已在《中国传统气动



- · 虚明功3中述及。此不广说。
- 4. 医药类容法需述 医药类容法是指采用药物、针灸、按摩、理疗、手术等方法。通过强化、调整、修复机制而达到人体自然类的实施过程。

须知,真正的容颜之美,乃离于生机盎然的健康体魄之中。因此,大凡贴 病、治病、抗老、防寒的情能,都是美容胜趣的基础方法。

在祖国医药这"一个作大的宝犀"中。既有防病治病的瑰宝。又有忧老美容的堂堂。实践表明。抗老经年方列。诸如。由制首乌、怀牛膝、全当归、枸杞子、白茯苓、补骨脂、菟丝子七味药组成的七宝类解丹。由生龟板、麻角胶、枸杞子、野山参四味药组成的龟鹿二仙胶。由五味子、麦门冬、熟油黄、山黄肉、花山药、粉丹皮、白茯苓、酵洋四八味药组成的八仙长寿丸。由白榴花、枸杞子、巴秋天、肉苁蓉四味药组成的益寿地仙丹等等。都有良好的类等效应。

我国古老的针灸既疗技术,也别具挽留青春的弹炒作用。据报道,在美国、法国、集例一些美容机构相继开设了针灸美容专科,并因收到不同凡响的效果而闻名避痊。

针灸通过撕整、改善、神经机制、表现出加强神经营养的效应。上世纪是 出的神经营养概念。当今业已得到证实。它是对神经所支配组织包有功能调 节和结构塑造的一种作用。针制相应穴位。则可通过改善、调节神经营养机 制使颠而、皮肤、膜粗、肌肉等组织的血液循环加快。新陈代谢加强。蛋白合 成加速。组织结构致密。从而呈现出良好的美容效应。此外。针刺疗法。而可 治疗理念、股发、酒渍鼻、毛霉炎、口腹吸供等有损容偏等的疾病。

有关按摩美容的具体方法和卓着效果已在第二册评述,此不广说。这些 仅属证"下有关现代高新技术在美容方面的广阔情景。由于美容铁颜和使 留青春有着本族联系、所以抗赛延年之术必然展现出高妙的美容效应。美国 科学家发现,随着时间批准。人体所出现的意志退化现象、可能与缺乏生长 维拿有关。近年来所作向体内补充生长微聚的实验结果提示,生长激素具有 抗衰老乃至逆转老化过程而达到返老还重、恢复青春的作用。据美国老年研 究所推测。生长微素可能成为颜有希眼的抗衰老药物之

实验证明。T 無監功能状态与动物的寿粮长短体或相关。例如向有工 制驱功能缺陷的小鼠体内注入一定量的正常 T 细胞,其寿联即可或倍低 长。又如。特生体处于青春期的 T 细胞抽出于以冷藏。谷欲生体跨入各年之 后。再将冷藏的 T 细胞往入其体内。则可使业已查老的机体使出青春的活 力。

美国科学家通过切除老鼠脑下垂体的实验观察发现,实施此项手术的老鼠,其超龄存活数较对照组高达 10 倍之多,提示脑下垂体分泌者一种导致机体衰老的激素。科学家预测,一旦觅得控制老化激素的有效途径,人们将跨入挽留青春和美容驻颜的新纪元。

第二章 气功美容术----辟谷法

由气功辟谷、气功按摩、气功静练构成了气功美容法的三大支柱。尽管辟谷在「者中不占主导地位,然而其"澈浊扬清,荡污蠲毒"的健美效应,却为按摩、静练所不备。因此,意欲充分发挥气功美容作用,务要进行以静练为1,以辟谷、按摩为辅的综合实施活动。

第一节 气功辟谷概述

辦谷是一种以食气、守神为手段而达到辟谷目的的锻炼方法。食气、内 守乃为气功的基本内容,由于这种原因,辟谷自然当属于气功范畴,辟谷、食 气、守神是含义不同的三个概念,然而三者又是三位一体的锻炼活动。

一、辟谷概念

何谓辟谷?"辟"为免除之义、"谷"为食粮之义、辟谷即免除食粮之谓、辟谷以称却粒、"却"为不受之义、"粒"为五谷之义。却粒即不受五谷之谓。《史记》中有汉高祖谋臣张良"托速黄老、辞世却粒"的记载。此外、辟谷尚有"断行"、"绝行"、"绝粒"、"休粮"等名称。其义皆如"却粒"之释。

业已提及, 辟谷以食气、守神为方法。何谓食气? 食气又名服气、食气即 存纳精气之调, 它是一种以调气为主的气功养生方法。《养生论》云:"呼吸吐 纳, 服气养生、"何谓守神? 即恬 惟守神之调。它是一种以调心为主的气功养 生实施。《准南子》云:"食气者, 神明而守。"

二、辟谷作用

在古代,辟谷作为一种养生方法广为流传。《淮南子》云:"欲长生,腹中 诗,欲不死,腹无障。"《太平经》云:"少食为根,真神好洁,粪秽气昏。"《五符 经》云:"食气常有少容。"综上所引,辟谷食气乃具强身治病、延年益寿、颐养 精气、美容驻颜等功效。

科学实验表明,人体通过长期进化发展,消化系统业已达到非常完善的程度。然而,为了应付不衡,机体总是努力储存大可不必的过多养料,加之在

美蜂化黄的诱嘱下。使众步敏乏卫生知识的人杂上食口之事,随着社会进 母。大变得更加唿明,遗憾的甚至明之世都有人从"吃品为了清"的遗略上滑。 进"质是为了吃"的线感。"民以食为犬"。食物多人类糖以生存的物质、所以, 人生育吃。却不称为"为吃而活"。 (礼记礼录)云。"惟食男女,人之人放弃 焉。"欧是设在原发性动机领域中,乃是一种充斥"食"与"色"的世界。并且又 丧现出"告食"、"好色"的倾向率。颁句"含食"和"好色"一样,总是如业无穷 的暴害。人所转知,常食者必然有退于"能量器人量与生命需要量相平衡。 划律"。从而给人体带来一系列不可信量的危害。得谷是恢复人体能量代部 平衡规律的有效途径,并以此为转机,显示出强身 治嗣 益年 见容诸五章。 好和食口癖作为問題,所以,他们经不能美味住食的诱惑,心事基于人吃大 場面等實驗防衛艦猛場,而且多金的葡萄糖又特化成化的分子充斥上級抗 细胞之中,于是体重急图增加,而"犯成胜道"。 肥胖低能损害,又可捐致攻 例,我老和死亡。科学银计表明,体重国际难辖度值恰与早花率成正比 "金食 不止,则强助饱和与日俱增,从而引起内脏负荷过胜和形成颇具体态。而至, 负音向会寻繁体内影物含量散增。在工业高度发展的今天,空飞,水源和音 物部受到相当强度的污染+直含含情况下,既摄入多余的黄帝,又在进步多 的粤物,加之在州化过量食物过程中。形成较多的做得和氦化太尽产物。次 种等必要或体内有害物质者积增加;或有指于多心健康和排现生即之多。 《醉霭》摄引进书云。"神仙以辟谷为下。然却容明无郑使。无绝地则不湿。由 此亦可入道。"薛谷是道家养生之术。谁家有美路谷去规以养生的担命。至今 你有指导意义,实践证明,证时请申地解码,是稀勒体内原糖,做除有害函数 和清摩各类毒素的有效主故,为了提高等各清除毒素的竞集,符许明刊於「 尚补充水分外,倘应适时予以潜水震励。

适时适度地群谷。不但不会引起需养匮乏。概会得到更多的背景。()、 "食食香养不足、群谷营养常足"的说法,并参不无遗理。人体黄寿的获得。其 取决于食物吃进的数量,又决定于营养吸收的多少。饱食可应或胃物适应与 过重。引起功能紊乱有得消化、吸收。而造或营养不足。 原即,含食性营养不 足。常具有营养失调的特点、即寄生的脂肪细胞过度增加、膨大、并取代勤劳 的肌肉组织。致使肌肉疲惫无力,最终导致生命重要器官营养不足。

等等可造成生理性相对识徵状态。于是机体影响用范积在编制 创制。 血管、内脏中的多食脂肪和有害物质作为能量补充。并把与人为害的实现也

胞、赘生物质和寄生组织通过能量转化的方式予以清除,从而为恢复青春挽留年华奠定了生理基础。

美国医学家布莱格指出:"健康和长寿的秘密是经常清除体内的废物。" 外国学者通过动物实验表明,进行适度地饥饿,可使它们的生命几乎延长一倍。因此,他们坚信:"饥饿疗法,可能对延长人类寿命做出重大贡献"。此外, 辟谷尚可借助人体自我调节机制,调动机体防御力量和激发青春活力。

《推南子·人问训》中有"单约背世高俗,岩居而谷绝,不衣丝麻,不食五谷,行年七十犹有童子颜色"的记载。辟谷是一种清洁心身的妙术。通过清洁其"心",则道德得以涵养,情操得以陶冶,品质得以优化,思想得以醇白;通过清洁其"身",则脏腑得以调和,经络得以疏导,筋骨得以强健,皮肤得以润泽。苏联学者申克曼指出:"正确地采用饥饿疗法(最佳的自然饥饿法,首推辟谷),就会减去多余的体重,使人变得健康,变得年轻,精力充沛,神采奕奕,仪表整伤,容光焕发。总之,获得令人羡慕的健美……。"医学家舍尔顿则斯言:"采用饥饿疗法会使皮肤变的年轻化、红润,会使它的组织结构得到改善。皮肤显著年轻化与整个机体年轻化是一致的。"此即为辟谷美容驻颜效应的具体表现。

辟谷是一种有效的减肥方法,它可使大腹便便的臃肿体态,变为亭亭玉立的窈窕体姿,人们不禁要问,辟谷所出现的减肥效应是否会导致皮肤皱纹增多呢?皮肤具有高度的弹性,所以减肥尤其是辟谷这种生理性、调节性减肥不会引起皱纹增多现象。当然在辟谷减肥期间和前后,应减少烈日直接照射的时间,此举有利于保护皮下蛋白质胶原体和纤维结缔组织免于损伤,从而对防皱减皱不无裨益。

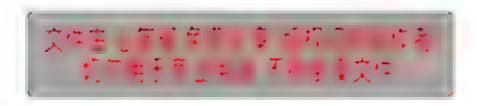
第二节 气功醉谷法

一、碎谷基础方法

辟谷以食气,守神为基础方法。《道藏》云:"欲学此术,先须绝粒,安心气海,存神丹田,摄心静感,气海若具,自然饱臭。"指出辟谷绝粒,须以"凝神气穴,恬谵守神"为根本。气功辟谷基础方法,分为调身、调息、调心三项内容。

(一)调身

可选用坐、卧、站等式进行调身。各式具体操作要求,详见本书(虚明功·138·



正功修证法》。

(二)消息

可选用吞咽呼吸法、气贯丹田呼吸法和丹田呼吸法进行调息。

- 1. 吞咽呼吸法 本法要求以鼻或以口吸气。当吸气口病。即吞而明之。 咽则汩汩有声。咽呼,停候稍许。再行呼气。 行此食气法有助于补充营养。令 人不思饮食。 苏联科学家认定。人类胃中的圆氯细菌。能将空气中氮气予以 固定。使其变成硝酸盐。进面合成蛋白质。通常认为,只有植物通过光合作用 才能把无机物转化为有机物。而动物则不具合成有机物的功能。人体则复物 质的存在,是示动物性的机体尚有植物性特征,并为肾谷食气获取营养的传 就理论找到佐证。
- 2. 气贯丹田呼吸法 依据"气入丹田火自生"的理论。该呼吸法具有辟谷、美容效应。《了明篇》云。"气入丹田火自生,周间约约电光明。循环二气龙绅合。运转三宫日月行。炼就昭神器等城,修成至宝复元精。假施发白颜章老。跟了金丹也再荣。"气贯丹田呼吸法和虚明功中的随息呼吸法相应。其最添过程,要求在静呼吸法基础上,通过"经灵巧便"地诱导。逐渐把呼吸"回追致铜,引短令长"。如是久久则出现内气下贯小取丹田的聚象和感受。形成气管丹田呼吸法。小腹下丹田又名"天心"。"气源"、"气灾"、"祖筠"等。
- 3. 丹田呼吸法 承气贯丹田呼吸法而练。丹田呼吸法已在《内丹功修 证篇》提及,此不广说,这里只简要淡嵌其生现重义。

气贯丹田呼吸法除具有《道藏》所谓:"安心气海、振心静逸。气海若具。 红核饱炙"等效应外。尚能借助"菱种气穴。息息归根"钒制、向丹田呼吸拡过 接。从而启开玄关祖窍。实现与先天元始祖气辨道的目的。

類知。丹田呼吸法胜于气贯丹田呼吸决一筹。它是极人太虚精华。夺取 先天正气的根本要法。气功传统理论认为。先天相气。乃万物之意。人生之 本。须知。人们脱离母腹呱呱落地之时,就是口鼻呼吸开始之日。后天口鼻呼 极 最能来往于鼻肺之间。却不能与祖气相道。"自此后天用事、虽有呼吸在 来。不得与元始祖气相道"。于是体内祖气。目渐耗极。俟其殆尽,则命终而 殁。《两辟仙经》云:"所以能夺者,由其有两孔之呼吸也。所明者自己之元气 从中而出,所吸者天地之正气从外而入,入若使报源中固。呼吸之间亦可令 天地之正气。而等命缘长。若极似不固。所吸天地之正气。依随呼吸而出。元 气不为己有。反为天地所得。亦只为不得其门而人耳。 鱼常人呼吸音从咽喉 而下。至中院而回。不能与祖气相道。所谓众人之息以吸也。 务至人呼吸。有

贯明堂而上, 盖切切然以意守夹脊双关, 自然通于天心一窍, 得与元始祖气相连, 如磁吸铁, 而同类相亲, 即庄子所谓真人之息以踵也。"天心祖窍何以能与元始祖气相通呢?所谓"天心祖窍", 即气穴下丹田, 该窍前通任脉, 后通督脉, 中通中脉。这正如伊真人所云:"此窍初凝, 即生两肾, 次而生心, 其肾如藕, 其心如莲, 其梗中空外直, 柱地撑天, 心肾相去人寸四分, 中余一寸分, 谓之腔子里, 乃心肾往来之路, 水火既济之乡。"由于天心祖窍同心肾, 任督、中脉存在脊渊源关系, 所以一旦觅得该窍, 则可由中脉等能量摄入透道, 夺取字由物质, 能量和信息, 而达到降谷养生驻颜目的。

(三)頂心

选用作念、意守法进行调心、习练吞咽呼吸时,应配以作念,想象日精月华随吸气吞咽纳入自身之中。此即谓采日月精华之法。修习此法,可在户外以目直观旭日、皎月而练,也可在室内闭目通过存想日月景象而习。实施意守法,宜随呼吸法之异而选取相应内容。具体操作方法,详见本书(内丹功修证籍)。

二、辟谷实施方案

辟谷依据有无食、饮行为,分为绝对辟谷和相对辟谷两种,绝对辟谷要求不进饮食,单摹食气维持生命。《抱朴子内篇》载有:"有冯生者,但单吞,断谷三年,观其步陡登山,担一斛许重,终日不倦。又时时引弓,而略不言语,言语又不肯大声。同之云,断谷亡精费气,最大忌也。"绝对辟谷,古时谓"但单吞"。相对辟谷要求不吃人间烟火或五谷之肴,但食少量诸如茯苓、黄糖、松子、果仁等滋补上品。

依据辟谷时间长短,则可分为短时、中时、长时三种辟谷方案。

(一)短时降谷方案

本方案要求降谷 1~3 天。具体方法、每周可进行一次 1 日的辟谷,每月可进行一次 3 日的辟谷。每周辟谷 1 日的方法轻而易举。即使这样短暂的辟谷,也会带来不小的裨益。进行 1 日辟谷,几乎不需要什么准备工作。为了提高效果和安全起见,辟谷的前一天其食量宜略行减少; 辟谷当日,应适量饮水并适当静练和动练,此外,尚应进行家庭劳务和日常工作。辟谷结束后的第一天,可以恢复一日三餐:早餐进少许牛奶,午餐吃少量鸡蛋和流质食物,晚餐可进近乎平日的正常食量,但须清淡。

每月进行一次 3 日的辟谷,也常无困难,但辟谷开始前,要做到递减食 • 140 •

文件由心無稱免费分享 近初 B 工作者 切勿用于商业用述 不得到東文件

量。群谷结束后。**要做到食量选增。此外。在辟谷期间除保证充分**饮水和适量 地运动(包括动练)外。还要进行必要的观察。

(二)中时静谷方案

本方樂要求聯谷 4~9 天、每季可进行一次中时群谷。实施连续 7 日的群谷,则需严格按照要求进行。在聘答前的三天内,就应开始进行食量递减的准备工作。这样有利于人体各系统。特别是消化系统对群谷的适应,此有助于群谷顺利进行和获得调清成功。群谷结束后的头三天内,要严格遵循食量通增的要求,逐渐恢复到平时食量。为了安全。在辟谷期间。除保证充分饮水、系统练功和适量活动外,还宜进行则密地观察。以附不删太生。

(三)长时龄谷方宴

本方案要求降谷10 天以上。每年可进行1次长时路谷。为了确保安全和圆糯成功。长时路谷必须在富有路谷给验的老师指导下和基则更严格的要求去进行。长时路谷要充分作好路谷值的准备工作。首先要作好充分的特种准备。 辟谷者出于自身需要(诸如健康、长寿、美容等需要)。最发辟谷动机。进而确定行动付标。并在坚强意志联舞下。不断为达到预期目的进行主动进取。 在实施长时路谷前,除要求具有良好的心态外。至少还应作好间项准备工作,第一,要作好全面的身体检查工作,第二,要严格按照规定完成会最透过程序。

在长时辟谷期间。尚嵩进行必要的身体检查和严密的监护措施。此外。 饮水、练功和运动也是长时辟谷中必须执行的内容。如果进行组长时辟谷。 尚应补给适量的激补上品。

长时期谷结束后。要严格作到逐日递增食量。其递增速度。因腓谷时间 长短而异。总之。腓谷时间健久。其递增至正含食量所需时日食长。

人们在辟谷开始,皆会出现不同程度的饥饿感。当然这不是机体出于付食物的途切需要所导致的真正饥饿。而是一日數餐习惯所养成的精神性饥饿。就是说尽管主观上感到饥饿。而客观上并不短缺营养。明确了辟谷的重要性和必要性,则能在积极重忠的影响下。将精神性饥饿感予以消除。

适时适度地游谷不会导致与身体有害的不良反应。有人可出现精神饥饿、头晕目眩、四肢发凉、软弱无力等不适感受。有人则不思饮食。毫无饥饿之感。相反。却感到体质增强。精力充神,头脑清整。思维敏捷,甚至开拓新的感觉领域,请如能看到平时看不到的色调,能嗅到一向嗅不到的气味。有人提出群谷可谓发将异功能的论断。对此还有特进一步观察与证实,群谷虽称

断谷,但并非恒久的真正断谷,它乃是一种短暂的"断谷"行为。辟谷以不引起生理绝对饥饿和营养绝对不足为前提。必须指出的是,辟谷时间并非愈长愈善,切莫置"生命规律"而不顾,一意弧行,逞强好胜。须知辟谷时间过长、将基于营养绝对匮乏导致一系列带有挣扎性或呼救性质的不良反应,遇此情况必须及时妥善处理,否则将酿成死亡恶果。

(下接第二册第三章)

第四篇

气 功 益 智

田英琴

众所周知,在世界政治风云变幻、国际时局动荡的今天,全球范围内掀起了一场经济实力、综合国力竞争的浪潮。经济、国力竞争,集中表现为科学技术竞争。而科技竞争,归根结底则是人才竞争、智力竞争。因此,这场竞争的关键在于开发智力和培养人才。

21 世纪即将来临之际,我们适逢良好机遇,也面临着严峻挑战。迫于形势,我国则把努力提高全民族素质和大力培养科技人才作为头等大事来抓。

站在人类发展前景无限美好的高度,通过对人类更高需要的 反思,在我国掀起一场气功益智的群众运动。这场运动是人类在探索自然界宏观、微观世界奥秘征途中的一支异军突起,它肩负着认识自身、开发自身、发展自身、完善自身的光荣使命,这是人类自身发展过程中的一个飞跃。可以预料,通过气功益智广泛、深入地开展,人类必将为自己谱写出创世之举的新篇章。

第一章 气功益智概论

气功益智即以气功增益智慧之谓,实践证明,气功益智"经济简便,实用有效"。所以气功用于益智具有重要意义。

包括气功在内的中国传统益智法,乃是我国劳动人民在提高自身素质的长期实践中所积累的宝贵经验总结。历史证明,气功具有,"还精补脑,益智养神,启迪智慧,通达学术"等作用。

第一节 智力

智力即人的聪明才智,它是智慧的一种。佛教把智慧分为有湍、无漏两大类。有漏智慧即俗人智慧,又称"俗智"。无漏智慧即圣者智慧,又称"圣智",从人体科学来讲,圣智并非玄学,它乃是人类的一种高级智慧(详见(止观开悟篇))。

一、智力概念

智力在佛教称谓"俗智"。智力在理论和应用上,尚有待进一步认识与实践。所以,历史上的东西方心理学家,在致力于智力理论研究的同时,又潜心探索其操作实践。智力的概念,随着历史和自然科学的发展不断赋予新的内容。然而,对智力迄今尚未制定出一个确切、简明、科学的统一概念。以下列出几种较流行的观点。

- (一)智力是人脑进行归纳与演绎、分析与综合、抽象与具体等活动能力 的总和,即思维能力。
- (二)智力是判断、推理、思考、分辨、抉择、观察、学习、记忆等能力的总和。
- (三)智力是认识能力和实践能力的统一,即观察能力、思考能力、想象 能力、记忆能力、学习能力和实践能力的统一。

美国纽约大学医学院著名心理学教授书克斯勒长期致力于智力研究工作,并做出了举世瞩目的贡献。他认为智力不是单一的实体,而把其定义为。"智力是个体有目的的行为,是进行有理智的思考及有效地应付环境的整体

或綜合的能力。"概括地讲,智力是各种心智的总和。当然,不可把其总和理解为诸心智活动的机械叠加,而是复合、有序、统一的整体反应。从哲学上讲,智力是指人们认识能力和实践能力的总和。认识是主体对客体的能动反映,即客观世界的主观反映。作为认识主体的人,具有自然性、社会性、意识性和实践性的特征。而充当认识对象的客体则具备客观性、对象性和社会历史性特征。实践是人们在一定社会条件下进行能动改造、探索现实世界的客观物质活动。所以,客观物质性、自觉能动性和社会历史性则必然成为实践活动的基本特征。人们对客观世界的认识活动是在社会实践中产生和发展起来的,即实践是认识的来源,是认识发展的动力,是检验真理的唯一标准。显然,实践决定着认识,当然,认识又反作用于实践。依据认识、实践的辩证关系,则可把智力定义为,智力乃是人们认识、改造、探索现实客观世界能力的心理特征。

二、智力与能力

人所具有順利完成某种活动的心理特征谓"能力"。能力通常分为一般能力和特殊能力两大类。"一般能力"是指在完成日常基本活动中所表现出来的种种能力。诸如观察力、记忆力、想象力、思考力、注意力、灵敏力、学习力、应变力、反应力等等。这些都是人们完成通常活动所需要的一般能力。"特殊能力"是指在完成个别专门职业活动所表现出来的能力,诸如音乐、绘画、表演等能力。

一般说来,智力与能力皆属于心理特征,二者之间既有联系,又有区分。 必须明确,人们在生活、实践中所表现出来的一切心理活动不都是能力,同 样一切能力亦不都是智力。智力离不开一定量和质的能力,能力为顺利完成 某种活动的单一心理特征。就是说,能力有不同的属性,而智力则是不同属 性能力的综合。

人的能力有大小之别,智力有高低之分。当然,能力可以培养,智力能够发展。教育是提高智力的重要途径,实践是发展能力的基本条件。智力发展有早有晚,有人少年崭露头角,有人壮年大器乃成。

三、智力与兼质

人体所具感觉、运动、神经等系统的天赋结构、功能特性谓"素质"。素质 性代遗传,与生俱来,所以表现出稳定性的特征,然而它又随着群体或个体

的发展而变化。素质属于生理范畴,它是人类智力发展和人才成长的物质基础。当然,先天素质并不能决定后天智力水平与能力大小。所以,在强调提高全民族人口素质重要性的同时,不可片面夸大素质在智力发展及人材成长中的决定性作用。

四、智力与天货

天资即天然素质。天资与素质在心理学上属于同一概念、若深入分辨, 二者并非全然相同。素质存在者不同质与不同量的层次性,而天资则以具备 相当的质与量的素质作为规定性。显然,天资乃资质聪慧之谓。天资相当于 佛教中所称的"慧根"。天资是发展高水平智力的重要基础,但不是先决条 件。就是说,智力的发展,既取决于天资,又决定于实践。

五、智力与天才

聪颖天恢与勤奋实践相结合所发展的超常智力调天才。智力与天才的关系。即共性与个性的关系,就是说。作为共性的智力,必然离于天才等个性之中。因为作为个性的天才,只是智力的一种特殊类型。天资是天才形成、发展的物质基础,而勤奋学习实践,则是天才成长的重要途径。所以,从一定意义上讲,"天才就是勤奋"。古人云:"精诚所至,金石为开","锲而不舍,金石可镂"。就是说,天才乃是一种以"业精于勤"为因、以"建功立业"为果的实践活动。近代举世闻名的物理学巨匠爱因斯坦,将自己的成功经验列成公式A—x+y+z。A代表成功,x代表勤奋,y代表方法,x代表实于。

六、智力与知识

知识是人类实践活动的经验总结,智力与知识之间存在着相辅相成的关系。一方面知识是发展智力的基础,即在掌握知识过程之中,智力得以发展并通过知识运用表现出来。另一方面,一定的智力水平,又是掌握知识的前提,即智力的高低直接影响着人们掌握知识的广度、深度和速度。正确认识和处理智力与知识的辩证关系,对开展教育、培养人才具有重要意义,在教育过程中,既要重视知识传授、又要加强智力培养。只有把一者有机地结合起来,才能提高教育质量。

七、智力測验

智力測验是心理学中应用最广和影响最大的技术,它通常用于评估人的智力水平和智力损伤、衰退程度等。各种智力测验都采用由一定测验项目或作业所组成的量表为方式,通过计算完成量表内容的数量、质量,来判定一个人的智力高低。在诸智力量表中,斯坦福一比纳智力量表和韦克斯勒智力量表具有重要应用价值,为心理学家所共许。所以,以下只简要谈谈这两种量表。

(一)斯坦福一比納智力量表

该量表在应用中提出了智力商数的概念,简称智商(IQ),智商计算方法即把智力年龄(MA),除以生理年龄(CA),再乘以 100。其公式为:IQ= MA CA ×100。智商表示一个人在其同龄一般人中的智力水平。根据智商高低,特曼把智力水平分成七个等级。其标准为,

天才:智商范围在 140 以上。超高智:智商范围在 120~140。高智:智商范围在 110~120。中等:智商范围在 90~110。 悬钝:智商范围在 80~90。 临界线:智商范围在 70~80。 低能:智商范围在 70 以下。

二)书克斯勒智力量度

该量表包括成人、儿童、学龄前等量表。其中的成人量表分测十一项内容:

第一,常识,包括 29 条题目。主要测量知识广度、学习能力、认识能力、记忆能力、接受能力等。

第二,运用,包括 14 条题目,主要测量人的判断能力、理解能力、实践能力等。

第一,心算,包括 13 条题目。主要测量人的推理能力、主动注意能力等。 第四,相似性,包括 13 对词。主要测量人的抽象思维、概括能力等。 第五,背数:包括顺背、逆背两项内容。主要测量人的注意能力、记忆能

力等。

第六、词汇、包括 40 个词汇。主要测量人的言语理解能力、知识"度、文化背景等。

第七·翻译·由1~9个数字及其代表符号组成。主要测量人的学习能力、辨别能力、灵活性能等。

第八,填图,由 21 张卡片组成。主要测量人的视觉记忆、视觉理解、分辨能力等。

第九,积木图案:由9块积木组成。它要测量人的分析、综合、知觉能力等。

第十,图片排列:由 10 组图片组成。主要测量人的组织能力、理解能力等。

第十一,图像组合:由4套切割成数块的图像板组成。主要测量人的思维能力、知觉能力、组织能力、分辨能力、综合能力等。

书克斯勒智力量表以放弃心理年龄概念而保留智商概念为特点。所以,它的智商内涵不以 IQ— MA CA ×100 公式来表示,而采用高差智商的概念。 商差智商表示被测验者的成绩偏离同年龄组平均成绩的距离(以标准差为单位)。 其智力等级分类为:

超高智.智商范围在130以上。 高智:智商范围在120~129。 聪明:智商范围在110~119。 中等:智商范围在90~109。 是钝:智商范围在80~89。 临界线:智商范围在70~79 智力缺陷:智商范围在69以下。

第二节 气功益智原理

英国著名心理学家科鲁克经过深思熟虑指出."东方禅定(气功)是挖掘 大脑潜能的利器,入定(气功入静)是打开智慧宝库的钥匙。"的确,气功在开 发智力方面卓有成效,那么气功通过何种机制而奏益智增慧之效呢?以下就 回答这一质疑。

一、气功开发大脑潜能的直智机制

开发大航機能 延生功益智的 基礎。 都么大脑有无潜能可供 牙を呪っ はっ 餐完表明+人病具有巨大的磨化。通常人们的一生,只之用了大脑 1~10 。 的他力,而90~99%的潜能有特开发和利用。 验科学家挤出,右辕鸣气备功 能尤其巨大,这是由大脑严格遵循"功能单酮化现体"进行发育所决定的一样 为包括学习、政在在内的社会实践活动。侧重为专脑的充分压作和积极支援 畏供了时空。却大大辩制了有脑的用武之缘。从而使右脑处于闭胃状长、 写 什么人类社会。尤其是现代社会导致了互脑主导发育呢?原来人脑网车过几 备劝即不对静性的特征,即右刹手者(即劳动中运用右手为主的人),其有半 建能对各种感觉冲动进行最高水平的整合而形成文字符号、抽象概念。形以 左脑室可哪件认识、抽象周维活动、以脑象概括的形式反映类现世界。 右半 建能对邮集中动进行量复杂的整合作形成人、物、时间、空间、音乐、图画、艺 术导具体形象。所以。右脑中间哪性认识、形象思维指动,以具体、形象的彩 式反映者提供界。人所共知。人类的劳动实现乃是一种自常主动性指动。即 在雪佐认识指导下的实践活动。因此人类的社会生活乃是以达用抽象思维 运作为中的运作。以简便左右脑发展处于不平衡状态。这就是右脑成为一个 具有能厚层各力量和存在巨大理能的原因原作。大脑房中超尽要存在要明 确分工 :然而高水平的婴力活动又必须他立在左右半端高度协同统一的基 础之上,科学实验表明,开发右额,不但他够提高形象思难能力,而且尚可人 大增强方脑的记忆、学习、思维、认知事功趣。诺贝尔悲群得害斯颇利依积实 验给岛舟出结论。实施加强两半球协同活动的训练,可以明显提高学生大脑 的整体功能。 奥恩斯坦教授通过实验研究发现。布利手者,由于偏直或用与 脑-纹使有喉咙子"无烟"状态。光柳基于能如一个"有力"有脑的配合。珠月 身功能也大为逊色。相反,如果对作为创造能力和夏感周难面别的石额这个 "本开垦的处女地"他加适与朝徽、井干以充分开发,那么在献于左脑巨大支 待力量的问时。特便整个大脑的功能放率下信、上倍地提高。科学研究表明。 右脑膜充陷具有更大的信息容量。因此,右腿既有较受巨额信息的能力。又 有较长时间储存信息的功能。这就是为什么开发右脑可以大幅度摄高记忆 功能的原因。有的学者指出1通过充分运作形象思维进行右脑开发、乃是增 **强动忆功能、泰高智力水平。减轻学生负担、保证数学政量的重要途径、**以 此,开发大脑僧僧,应以右脑为重点。耶么,以何种手数实施右脑开发呢?实

微证明。气功乃是开发大脑膀胱的重要方法。对挖侵右脑膀胱尤其有效。这是因为:

第一,科学实验证实,气功可使大脑处于同步,有序化状态。基于全脑共振、相干、报费,其整体功能必将跃迁到一个崭新的层面,从而调动起大脑两半球的巨大潜艇。

第三。日本医学教授品川嘉也博士认为。抑制抽象思维,活化形象思维 有助右脑开发。练功是一种直觉内验过程。因此,其思维方式表现出直接、具体、形象等特征。在练功机级阶段(有为阶段),乃以抽象思维特化为形象思维为要求。科学研究证实。右脑间形象思维体或相关。即提高右脑功能。可以丰富形象思维。则运作形象思维,则可开发右脑着他。人所共知,练功初期有为阶段所选用的意守、作念、观想等调心方法,都是形象思维的具体运作。因此,气功对右脑潜能的开发表现出积极作用。如果进入高级的无为练功阶段,那么特基十形象思维转化为尤觉无观思维。而对大脑显示出球妙的查替增效应(详见(让观开悟篇))。

二、气功优化火脑功能的益智机制

表国著名科学家铁学森教授说:"气功可使人体达到最优功能态。"气功 科研结果表明。气功具有优化大脑功能态的珍贵作用。

这里结合耗散结构理论被读气功优化大脑功能的机转。热力学第二定律指出,一个不与外界进行物质和能量交换的孤立系统。它的偏总是随着时间的推移简单调地增加。直至达到铜的是大值。病是热力学中的一个基本概念。它与体系中的无序程度或正比。相反,负值则是与体系中的有序程度或正比。所以。但是无序的量度。负值是有序的量度。说明一点。作为热力学状

态函数的模,乃是在平衡状态之下所定义的。

当今带着帮助理学中的热力学概念用来解释生命现象。因此,拥与负荷也可以应用于非平衡开放的生命系统。即用确或负值概念来解释生物的中存、发展、衰老、死亡等现象;当婚在生物体系统内增长到最大限度、该系统则近入完全无序的鲁态平衡的死亡状态。相反。如果生物体系统不断由外界极入使领(人体在气功态下尚可自行产生负债)。即么。该系统则可继持贯有序的非平衡状态,从调得以生存和长寿。根据热力学第一定律。在低立系统中只存在着销增大的事实。而在开放系统中却可出现偏减小的过程。著名物理学家静宁得存其《生命是什么"》一书中指出,生命之所以能够生存。在于能从环境中不断获得"负悔"或称之为能"吃进"秩序。所以,当开放系统从外界新获负债施大于系统内房产生的物产率时,就可使系统解变化率减小。就是成。当生物体从外界摄入低低的大分子食物而得出离锅的代谢分解产物时,则可维持其自身的协调有序状态。

帮助地限习了施力学知识之后,则可转入绝数结构问题的讨论。。比利时科学家看利高审首先对由平衡态转移到化平衡的近乎的状态(即离平衡 表现的非平衡区或称级性级)进行了研究。研究中发现,设性非平衡区系校障费时间推移总是销售调产生减少方向进行。直至达到一个稳态之后,其编的产生则不同随时间的能移调变化。从面提出了最小确产生原理。在研究运商平衡态的非遗传以又发现,最小值产生原理在该区却不复成立。于是,替利高神氏在这些成果基础上,经过 20 年的使人研究之后。终于在 1967 年提出了耗散结构概念,耗散结构是指生物体在不断最取外界物质、能量和不散情数物质、能量的动态变化中以维特这种运离平衡状态非线性区所形成物的稳定宏观有序过程的一种结构。轮散结构理论表明,开始系统可以从无序状态向新的有序状态转化,从而解决了热力学第二定即与生物学进化论的矛盾。即是说。在从平衡状态到近平衡状态再到远平衡状态的分歧性区时。一旦系统中的某个参量变化次则 它简值时,则可通过随机推带来实现系统变变,即发生非平衡组变,原来无序、很且状态转变为一种时间的、空间的、功能的可序的新结构状态。

生物体帮助新修代谢。不断与自身严生的无序。而乱状态作斗争。即通过摄取外界物质、能量。不断合成新磁分(原排新结构)。取代组成分(磁料组结构)、这种新陈代谢结构、即"自我更新"过程。新陈代谢是生命的基本特征。从这个意义上讲。生命体都是开放系统。都是模数结构。人当然也不得

外,不过人既是生物的人。又是社会的人,而从本质上讲则是社会的人。因此 人体乃是一个生物、心理、社会的开放系统。是一个特殊的耗散结构。耗散结 物存在者高低层次之分,例如人体的细胞、器官、系统、整体就是高低不同的 耗散结构。须知、不论细胞、器官或系统耗散结构,都是一个有组织的完要系统。都代表者一种复杂的整合层面,并充当组成整体最高耗散结构的不同层 次。

科学实验表明,实施气功锻炼,可以提高人体有序化程度,诸如,气功态中所呈现的脑电。被幅增大、左右手皮肤电位同步化、心脏博动节律化、经 缘现象对称化等等,都是人体某种程度和某个层次负熵化的具体表征,从而 提示气功可以使人体在空间结构和时间节律上提高其有序化水平,将人体 抵散结构推向一个高新层次,这样以来,人体功能必然趋于全面加强,在智 力方面则可表现为全新超常的心智效应。

此外。气功对人体耗散结构的优化效能,既是气功益智增激的机制,又是气功促进人类进化的生理基础。

三、气功开拓信息通道的监督机制

人体是个高度组织化的有序系统,其各层次的有序结构和有序功能,都 是在生命信息调控之下而实现的。显然,信息对人体有着十分重要的重义。

人体在与外界所进行的信息交换中,表现出自身的特异性,就是说,由于人体是一个高度有序、高度复杂、高度精密和高度发达的生命雷码信息系统,于是,在信息接受的选择上极为精微,显示出严格的匹配特性。基于这种原因,人体无法接受来自宇宙的诸多有益信息,从面限制了自身功能的提高与发展。气功科学研究表明,练功具有提高人体信息效应和开拓信息接受特殊通过的可能

有关气功开拓信息通道、增加信息量的科学实验。国内外均有报导。国外R·K、J·P、J·T等人,在七十年代初期或开始对瑜伽功实践者进行了生理、生化等方面实验观察。实验结果提示练功对人体具有扩大信息通道和增加信息容量的效应。练功何以能开拓信息通道呢? W·R通过研究发现。采用人工制备的电磁振荡,乃可反馈于大脑,有助于脑电波幅度的提高。美国国家字航局根据研究结果提出报告,加大神经细胞膜内外电位差,可以促进神经元的分裂与再生。所以,当气功态下,脑电被与体量共振波发生同步共振、相干振荡时,则将基于细胞膜电位的增大,而引起神经元的再生。从而

文件由心無稱免费分享 折积 3% 下作者 切勿用于商业用途(不得倒集文件

为开拓神经系统信息通道和提高全值功能提供了生理基础。

业已提及。人体是个开放的非平衡系统。所以它必须"靠吃进秩序来维持自身的有序结构"。即"都从外界获得负熵未延续自身生命"。气功科学研究表明。人体有序化并非只靠吃进食物或吸入空气来实现。实施气功锻炼除能直接减少自身熵值外。尚可通过能通能量通道的机转从宁宙中抵取大量能量及信息。

气功传统理论认为。头顶整穴和体内中脉乃是接收宇宙能量、信息的重要集进(参见《第几篇·密宗功法系列》。常人由于身、口、虚三业十扰。其整穴、中脉总是处于封闭阻塞状态。所以,尽管人体重需要字审能量、信息的支持。却无从获得,以致大大限制了人体功能的发挥。进行系统的气功锻炼。乃可有效地控制身、口、常无序运作,提高人体有序化程度和加强自组织化功能。从而有助于打开绝穴和导通中脉,以保证宇宙生命能量和信息想源不断地输入体内。于是大脑必将在强大宇宙能量、信息支持下,发挥巨大的潜能,显示出非同寻常的聪明才智。

四、气功激发人体能场的监督机制

人体能场。又称"人体场"、"人体生物场"、"人体生命场"等。科学研究表 明。练功可以避发产生较强的人体生物场效应。生物场效应是指包括能量、 信息、共振、同步等与福相关的诸多效应。在讨论气功生物与效应之前,须明 了每的概念。实物和场乃是物质存在的两种基本形态。因此,宇宙间的一切 物质都有其实物材相应的物。场具有能量、动量和质量的特性。实物同的相 互作用,就是借助相应的基来实现的。人体也是物质,所以,同样具有实物和 る两种基本形态。人体生命基乃是生物大分子生命域、细胞生命场、组织生 命物、器官生命场、系统生命基相量加的复合场。其性质可能是由各种物理 杨(如电杨、磁场、电磁场、等离子场、辐射场等)和生命场相互要诱的综合 场。科学研究发现。一切物体都向空间辐射电磁波。从原子论角度来讲。人体 和其它物体一样。器由原子所构成。所以人体也具备向空间辐射电磁波的特 性。电磁波是指交替产生变化的电场和磁场将其携带衡量向空间由近新远 的传播效应。电磁波依据波长不同,分为了射线、2 射线、紫外线、可见光、红 外线、微波、无线电波、交流电等等。电磁波现象不论在宏观和基则世界中都 是普遍存在的。人体就是一个电磁系统,人体不但可以向四周辐射电磁波。 还可接受来自周围空间相匹配的电磁波(被长、频率相同的电磁波)。因此,

人体乃可通过电磁场、电磁波同周围物体、人体相互发生作用。实验证实,练功就具有激发加强此种相互作用的效应,这就是所谓的气功生物场效应。气功生物场效应既是外气治病、进行通感的理论依据,又是气功益智、优化功能的作用机转。诺贝尔奖获得者约瑟夫森认为,升华智慧的顿悟,"就是意识场不受干扰,让固有智能闪现的结果。"意识场是人体生物场的一部分,莫夫蒂克博士遠过研究人体生物场指出,人体生物场分为电磁场、心理活动场两部分。就是说人体场中存在着一个与思维、意识有关的思维场、意识场。练功进入深层气功态,则可最大限度地减少来自身、口、意已业的干扰,于是神经系统则处于最小激发态,此时意识场就犹如一个真空。科学家提醒人们,"真空并非一无所有,其中潜存者激化效应。"即是说,功中意识场不受或少受干扰,就意味着能量的积累,从而为提高全脑功能奠定了物质、能量、信息基础。

事实证明,宇宙中存在着无穷无尽的"生态量子物,并以一定的频率进行波动而辐射能量。意欲使人体处于高能状态,必须不断从宇宙摄取足够生命能量。练功可使包含诸多潜能的人体生物场进入高度有秩状态,以实现同宇宙共振、偶合、同步、相干,从而把人体功能推向一个崭新的层面,其时大脑必将进发出璀璨的智慧火花。

第三节 气功益智科学实验

大量科学实验资料表明,气功具有珍贵的益智效应。气功益智效应引起科学工作者的极大关注。为了验证气功益智的客观作用和探索其作用机转,广泛开展了有关气功益智的科学实验。

一、气功益智心理实验

我们同中国科学院心理研究所着名心理学家王扱盛教授合作,开展了有关气功影响心理功能的实验研究。基于人类心理活动多层次的特点,我们从整体观出发,设计出测定记忆学习系统、思维系统、知觉动作系统和感觉系统功能活动的多项指标。

(一)气功影响学习记忆系统的测试实验

我们对该系统制定了三项测验项目和三项测验指标。学习和记忆既是大脑的重要功能,又是智力的中心内容,学习是指经验(或称行为、习惯)的

文件由心無稱免费分享 新权 3 工作者 切勿用于商业用述 不得到真文件

获得和发展过程。显然,接受教育、获得知识、掌握技能等实践活动,都属于学习的范畴。记忆是指获得经验的保存和再现。记忆是进行学习的心理要素和形成经验的心理基础。学习和记忆是属于两种不同性质的心理活动,然而二者又总是密不可分地联系在一起。我们所测定的学习、记忆项目。包括学习能力、联想能力,记忆速度、记忆广度以及记忆能确性、特久性等内容。通过卡片读问测试、测定学习联想能力,通过背诵和记载测试,测定记忆速度。通过四套顺序数字表测试、测定顺序数字记忆广度,通过四套侧进数字表测试。测定顺序数字记忆广度,通过四套侧进数字表测试。测定侧逻数字记忆广度,经统计学处理练功前后测定结果。均达到显著水平。证明气功具有提高学习能力和增强记忆能力的作用。

(二)气功影响思维系统的测试实验

我们对该系统制定了三项测定项目和七项测定指标。思维是人脑对容观现实的间接、振括反映。思维以分析与综合、归纳与演绎、抽象与具体为基本反映过程,以概念、判断、推理为基本反映形式,以事物本质、事物共性、事物内在联系为基本反映内容。思维联最高级认识活动的基础。又是智力活动的要素。我们采用字色干扰测试绘来测定思维更新性能力。采用读着色、兰色数字测试法来测定思维质量、速度。采用黑红数字测试法来测定综合分析、判断、推理等能力。经统计学处理练功的后测定指标。其结果均显示出显着差异。表明气动具有提高思维能力的作用。

(三)气功影响知量动作系统的测试实验

我们对该系统制定了两项侧数项目和三项侧定指标。任何实践都由个 别动作所组成。动作活动的参巧、正确、精细、迅速、经济程度。反映者实践能力。前已述及,实践能力是智力的重要表现。因此动作的数量、质量,代表着智力的一个重要侧面。我们采用的简单动作测验法是让被试者销萃。测定指标是动作速度(一分钟准确销萃数的数目)与动作准确性(计算销萃单失误的数目)。采用的复杂动作测验法是让被试者从四种大小不同的录取中错选指定的一种。测定指标是复杂动作速度与复杂动作准确性。经统计学处理测定结果。标功前后四项指标。均显示出显著差异。表现气功具有提高知觉动作能力的作用。

(四)气功影响知觉系统的测试实验

我们对该系统制定了五项强验项目和九项制定指标。知觉是客观事物 直接作用于感觉器官所产生的最初级反映形式。是事物表面、个则属性在人 脑中的反映。感觉分为外部感觉和内部感觉两大类。前者包括视觉、听觉、嗅

觉、味觉、肤觉等,后者包括运动觉、平衡觉、机体觉等。感知是感性认识的基础,是整个认识的起点。因此,应当重视感觉、知觉在智力发展中的基础作用。通过诱发脑电活动等项研究证实,气功具有改善所觉、视觉、体觉等活动过程的功能。我们采用弹簧压力测照器、触觉规则定身体不同部位的照例、耐痛制、耐痛水平、痛余觉、痛适应、两点调等项目。经统计学处理练功前后九项测试结果均显示出显著差异。表明气功具有提高感觉、知觉系统功能的作用。

(五)气功影响注意活动的测试实验

注意是一种心理状态,而不是一种独立的心理过程。即注意是感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理活动的共同特征。任何一种心智过程都离不开注意指向活动。所以,注意乃是有效进行智力活动的基本条件。人所共知,意守法是气功操作中的重要内容,而有为意守法,则是训练有意注意的基础方法。因此,从理论上讲,气功当具有加强注意力的效应,这一推理通过科学实验业已得到证明。采用数字划消方法测定注意广度、分配、范围、强度、稳定性等项目,经处理显示,练功后数字划消成绩显著提高,表明气功具有加强注意力的作用。

二、气功益智生理实验

我们同中国科学院、航天医学工程研究所、清华大学合作,对练功者开展了包括脑电、信号响应、皮肤电阻、穴位皮肤温度、血液图、循环、呼吸、血浆 camp 和 cGMP 等项目在内的系列生理、生化实验观察。这里只简要谈谈我们在脑电和信号响应方面的实验观察结果。

(一)气功则响整包的实验研究

我们同中国科学院生物物理研究所孙福利教授和航天医学工程研究所 候书礼等研究员协作,采用电子计算机分析脑电功率谐新技术,开展了气功 影响脑电的实验研究。

人所共知,人体是以大脑为中心的多层次的整体系统,大脑由一百多亿细胞所组成,是一个多性能、高效率的自控系统,大脑皮层是人体功能活动的最高调节者,又是进行思维这一生物最高级运动形式的主要物质基础。大脑是自然界中结构最复杂、功能最完善的系统。大脑在对人体与环境之间以及人体内各层次之间进行调节的同时,并对自身发挥着调整作用。即大脑根据来自内外环境中瞬息万变的信息进行分析综合,借助自身高度发展的调

控装置,对人体各层次的生理活动进行精确的调节,从而保证了整体生命的正常活动和发挥良好的智力功能。因此,当练功把大脑活动推向一个更高的有序化状态,则人体不同层次的有序活动也将随之加强。这一效应对提高智力活动具有广泛而重要的意义。我们通过脑电图频谱分析发现。在气功态下,脑电。被相干函数增加,a 波功率竖著提高,我们将练功组同睡眠组、闭目静息组进行对照,在统计学上均达到显著差异的水平。在非练功者,不论是问侧脑各叶,还是左右脑之间,其相干性颜低。练功中所呈现的脑电波相干现象,既可作为脑细胞电活动有序化程度的量度,又可作为入静深浅的标志,所以,气功态下的脑电波显著相干,提示者全脑由耗能转向储能、信息量增加和信息容量增大,从而为气功益智提供了生理保证。此外,脑电波功率的提高,尚意味着脑细胞膜电位加大。此种效应对促进大脑结构与功能发展,可能具有重要意义。

(二)气功影响信号响应的实验研究

我们和精华大学有关专家协作。开展了气功影响信号响应系统的实验观察工作。信号响应广泛存在于仪表、监视、目标搜索、航天驾驶等人机系统中,人的信号响应能力,影响着整个人机系统的性能。信号响应能力,包括响应时间、灵活性、稳定性、时间知觉、空间知觉、推理能力、判断能力、注意能力、学习能力等内容。信号响应涉及到人脑对信息的输入、储存、编码、提取等过程,所以,信号响应能力的提高,标志着大脑功能的协调与改善以及智力活动的加强与发展。事实表明,优化信号响应能力,在适应或改造社会、自然等方面都具有积极意义。

我们通过信号响应实验发现:练功后较练功前瞬时信号响应速度提高,与对照组比较,在统计学上具有显著差异性,其稳定性和持续性也较对照组为好,限时解题测试,功后较功前错误次数明显减少,正确次数明显增多,与对照组比较有显著差异,提示气功具有改善、提高人体信号响应能力的作用,证明气功乃是开发大脑智力的有效手段。

第四节 气功益智资料

在本节分别介绍气功益智历史资料和现代科学实验资料。

文件生。原刊をリーロー作列である。 50円列子では、アータリ文件

一、气功益智历史资料

在我国历史文献中不乏气功益智的记载。兹仅推几则。以金读者。

气功益智在我国历史悠久。像远流长。早在公元前580年左右的参秋时代,就有文字记载。当时伟大的先智道家创始人老子在其(遗都径)中写道。 "天得一以滑、地得一以宁、神得一以灵。"明·祖出了"一"(入静无为状态) 约"灵神不昧"作用。此可谓气功益智的经典理论。

儒家始祖孔子云:"知此面后有定。定面后侧静。静而后假安。安而后他 战,越而后他得"((大手))。此可谓气功益智的系统舆论,成书于西晋的(赏 庭是)。历来被牵为道数气功的"金科玉律"。(黄庭经)以"存思贵庭。你养丹 田。积精黑气。运麟补崩"为指导思想。该书的第二十六章中写道。"高寿日月 吾上道。郁仅线道兽相保。乃见玉情避无老。可以回顾城直脑。"大意是说。内 丹气功要求。等当丹田真气发动时,则宜行日月(即阴阳)升(即高奔)降这种 殊妙功法(即上道)。借以善保自身日精(即郁仪)月华(即结确)。如是善于修 对。大成之人。则可证得像五情要无老(即太上老君)这样的圣果。即使小成 之人。也可获得返老还童(即回额)或益智增意(即城直脑)之效。

南北朝梁代著名文学理论家刘德。在被告为古代文学理论巨著的《文心理念·泰气》中说。"是以吐纳文艺、务在节宣、精和其心。调畅其气、烦而即告。勿使难情,宣得则舒怀以命笔。應伏则投笔以怀卷。"在《神思》中还说。 "是以陶约文思,贵在虚静。"指出调气人静具有"徐发灵感,陶约文思。佛心然口。倘竟文章"的歌妙作用。

北宋大诗人苏轼(苏京城), 善乃慈功静坐。由于深刻他略到气动推智的 非凡功效,他颇有尴尬地写道:"飲命诗语妙。无厌空与静。静故了群动。空故 帕万境。"指出练功人静乃可"解海杂念。前发灵感"。即心序空旷。自然"拓宽 思路。广纳力地"。故"锡文不厌其静。华常不厌其空。"一代理学宗师、南宋教 育家朱熹,通过练功实践。亲身体验到气功益智的非凡功效。从而提出"半日 读书。毕日静坐"的主张。并在其主持的全国四大书院之一的红西庐山白座 拥书院中付诸实施。成为把气功益智广泛运用于教育事业的先河。

明代著名学者工和明是仪实行气功与教育相结合的实践家。他通过录 身实验观察,获得学生受益于静坐的直接经验,这位大教育家指出:"见诺生 多分知解。[T耳异同,无益于得,始数之静坐,一时窥见光景、侧收近效。"他 在其著文《数约》中,突出籍、智、礼相统一的教育思想,并强调"整容定气"。

"心气和平"、"澄心肃虚"等有关气功调身、调息、调心方面的规范要求。以使学生达到"德性坚定"、"宽舒心境"、"聪明日开"的目的。显然、《教约》乃是气功应用于教育的重要历史文献。

二、气功益智观代资料

兰州市杨运良氏开展了气功对中小学生提高学习成绩和改善体质的科学实验。观察对象为中小学生(中学生 75 人,小学生 66 人)。分为练功(71人)和对照(70人)两组。历时 100 天显示,练功组绝大多数学生体质增强、性情温和、情绪稳定、精力旺盛、思维敏捷、记忆增强,其数理,语文测试成绩与未练功的对照组比较,经统计学处理,P<0.001,有非常显著的差异(见下表)。

组别	例数	数理课成绩(均差)	语文课成绩(均差)
练功组	71	9, 211	26. 528
对概组	70	23. 049	0. 671
P值		P<0.001	P<0.001

数理课语文课测试成绩(均差)表

上述科学实验资料表明,气功确有提高中小学生学习成绩的珍贵作用,此外,对增强体质,优化性格也颇有裨益。

山东聊城一中,开展了气功对增进高中学生智力的实验观察,实验班(练功班)为同年级成绩最差的班级,对照班为同年级成绩最优的班级,当实验班练功满4个月,即对两班进行语文、物理、数学测试,其结果为,实验班三科成绩,分别比对照班多提高10.99分、1.95分、12.33分。表明气功具有提高高中学生学习成绩的功效。

浙江宁波技工学校徐兵民在《铜钟气功开发学生智力报告》中指出:学生经练功一学期,其学习成绩和健康状况都有了明显提高,全学期病假缺课率,由上学期 3.4%下降到 0.6%,期末成绩总平均为 79.4 分,比上学期提高 8.95 分,

上海师范大学体育系报告,他们对本系学生进行了气功益智的实验观察。 吉林农业大学与白求恩医科大学协作,观察了气功对大学生的身心效应。 二所大学观察结果,均显示气功具有提高大学生智力的效应。

上述资料表明,气功具有提高小学、初中、高中(包括中专)、大学学生学习成绩的作用。此外,气功对其他人群同样表现出可观的益智效应。例如北京孙福利教授等观察了气功对老年智能的影响,通过练功组与对照组测试对比,提示气功具有改善老人智能(思维敏捷性、短时记忆力、注意品质等)的效应。华东师范大学祝蓓里氏观察气功对注意缺陷和智力低下儿童的影响,历经一年的实验结果显示,气功具有加强注意力和提高低能儿童智力的宝贵作用。

第二章 气功益智初级功法

气功益智功法分为初级、中级、高级三大系列。本章仅介绍初级功法系列。

第一节 气功益智初级静功系列

本节选录的初级静功包括著名的超觉静思法、阿字观益智法、喻阿司益智功、命门聚散功等五种。分述如下。

一、三分钟超觉静思法

日本生活医学研究所所长用细爱义博士经过长达半个多世纪的潜心研究,创编出高超的"超觉静思法",长期实践证明,学校在课前采用此项技术,可以打开学生的智慧之门,使他(她)们品学兼优,前壮成长。

川畑是一位颇具权威的学者,他在科学实践和广泛实践的基础上,对"超觉静思法",提出了有理有据和鼓舞人心的论断。

- "超党静思法具有重大作用,是杰出人材的精神支柱。"
- "起党静思是控制震识的钥匙」"
- "超觉静思是使大脑克分发探机能的最高技术。"
- "祖觉舒思是这样一种技术,它能够巧妙地激发(大脑)左半球的力量、 去影响右半球,从而使右半球最大限度地发挥思维能力。"
- "超觉静思法使人心平气和,头脑清楚,从而,使平时不能解决的难题得到解决……。出现准确无误的直觉,短暂的超人能力,以及产生灵感。"

超觉静思法应用范围极为广泛,"在升学考试、平时测验、重要会议、发表意见等重大事件之前实行",均奏良效。其实施分为调身、调息、调心三个阶段,共历时三分钟,故称"三分钟超览静思法"。以下分述其法。

(一)调身法

即以静势进行调身。川畑氏指出:"如果不讲究'形'、随随便便,那么、就不能控制头脑。因'在脑支配身的同时,身也作用于脑'。从这样一条相互作用规律来讲,也需要从调整身体姿势开始做起。以调身对控制脑来说,这是

最合理、最简单的方法。"静势可选用结跏趺坐、半跏坐、自然盘坐、坐凳武等 (详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息法(二分钟)

即以復式呼吸进行调息,川烟指出。自然调和的腹式呼吸、"是精神集中的重要因素、因为通过调整呼吸,也就调整了自律神经、进而能够调整大脑和全身。"腹式呼吸可采用逆式或顺式法,具体操作与我国推行的方法无异。为了有效发挥呼吸所具"排除乱想,疑神止念"作用,尚可采用腹式呼吸同数息、随息相结合的方式进行调练。

(三)调心法(一分钟)

即以默念真言进行调心。其法即默念包含着良好愿望、坚定信念和永恒真理内涵的司或短语。如果专心致志地默念,则可收到"安定情绪,奠定信心,开发智能,庄严功德"等效应。川畑氏指出:默念真言只要"使关键词和自己融为一体,就一定会开出一条成功之路。"

二、阿字观益智法

阿字观即观想阿字的功法,它是密宗的至要修持法门。兹将其具体方法介绍如下。

(一)调身

选取结跏趺坐、金刚结跏坐、手结定印进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息

选取涌念阿字呼吸法进行调息,具体方法详见调心项内。

(主)调心

分诵读、观想二法.

- 1. 诵读法 随呼气轻声咏诵阿字,或吸默念、呼咏诵阿字,在咏诵过程中,要求声息相依,相抵相入。阿字内涵颇广,具有菩提清净、法界体性等义;故此,久久咏诵,则"妄念自伏,心寂意静"。
- 2. 观想法 修持者先观想自我身心渐次化为满月,其月"皓洁鲫明,银辉熠熠,宁静肃穆,震摄魍魉"。继则在洁白无瑕的月轮中,开敷八叶莲花,其上置一金光闪闪的阿字梵文"系"(见图 4-1)。此即谓阿莲月图,阿莲月乃是"理智一体,法界真如"的衰症。鉴于其内涵深邃,故若能对其进行认真观想,必将获得诸多效应。在观想过程中修持者首先感到身心与阿莲月合而为一,

进口前其"灵妙运,使自己记得在心宇宿融为 体的神圣感受之中。《辨惑指言2.5."于其蓬台中观念金色支字,如斯念念相读,不交余念,则妄想日退 它叫渐尽。"无明为佛教术语,它是"如脑之*。"以味之原"所以无明殆尽,""冒脱自在,智慧俱足"从脑科学方面和一,50.7。"计划破密下门部"有种瑜伽"的范畴。进行阿蓬马观想,即是地强是象是"中方少是让程,所以,阿少观乃是开发右脑潜能的有效方法,具有健脑益智的必要功效。《藏密气功》书,对阿字观予以极高的评价:"观想的次数越多,形象思维能力就越强;活化了大脑,记忆力亦大增,是一种效果颇佳的超说记忆法""有相瑜伽激发强化、理顺了右脑的形象思维操作能力,有助于人脑的注意力的集中和记忆力的加强"



图 4-1 阿蓮月

三、嘴阿吽益智功

哪阿吽是藏密的经典修持要法之一,它是一种"简便易行,效果奇异"的殊胜方法。其法分为三调。

(一)调身

选取坐式、卧式或站式进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。 所结印契

依呼吸而异。

(二)鴻島、調心

依法摆好姿势、侠心平气和后,即进行调息、调心之法,具体方法分为三步。

第一步,吸则默念喘字,呼则诵读喘字。随吸气观想宇宙白色能量由顶门注入体内,即在宇宙能量充溢顶轮的基础上,缩密贯入中脉生法官(详见《第九篇·密宗功法系列》)。随呼气观想体内独气悠悠散于肢体下外。

第二步, 吸则默念阿字, 呼则诵读阿字, 随吸气观想宇宙红色能量, 由顶门注入于体内, 即在宇宙能量充溢喉轮的基础上, 绵密贯入中脉生法官。随呼气观想体内独气悠悠散于肢体 17外。

第三步,吸则默念中字,呼则诵读中字,随吸气观想宇宙兰色能量,由项门注入体内,即在宇宙能量充溢心轮的基础上,绵密贯入中脉生法宫。随呼气观想体内浊气悠悠散于肢体下外。

为了实现和加强调息、调心效应,尚可配以手势诱导,即吸气时手结八叶莲华印置于头顶,呼气时手印由正前方沿正中线下降落。当即落至喉部即变八叶莲华印为如未开莲合掌印(详见《第九篇·密宗功法系列》),并继续降落,俟降至心下高度则分开两手,掌心向下,分别向同侧下外划弧,直达两键水平而止,如是反复进行数量。

喻阿吽益智功与金刚涌有相同之点。但本功愿不强调结解、结印、又不要求观想本尊梵字、唯注重诵读《阿吽三字。须知、《阿吽益智功乃是通过音频妙用促使内气由低能级向高能级跃迁,以达到提高和开发体能、智能的方法。

四、命门聚散功

本功是临床治疗疾病的基本功法,如果用于养生、美容与益智,则只能作为基础功法来应用。具体操作分为三调。

(一)调身

选取仰卧式、披卧式、盘坐式、坐凳式进行调身(详见《虚明功正功修证法》)。

(二)调息

选取内外呼吸进行联合调息。调练外呼吸选取静呼吸法,其方法详见《虚明功正功修证法》,此不广说、调练内呼吸选取手臂聚散呼吸法、四肢聚

文件由心無極免費分享! 版权旧量原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

散呼吸法和命门聚散呼吸法。内呼吸即内气的暂行调运活动。所以,在介绍内呼吸法之前,须先简要淡淡内气的概念、特点、形式和内容。

何谓内'(?《医经原旨》云。"内'(·人身之元'气也。"《医学源流论》云。"元 脏有九脏之真精、此元'(之分体者也。"指出内气即元气。即五脏精气、实际 上内气包括真气、元气。宗'(、臣气、存气、经气、脉气、腑气、脏气在内的一切 体内之气、就是说它是一种维持生命活动的综合之气(参见(气力函提与各 询篇))。

內呼吸並指內气在体內的這行活動。所以內呼吸必須以內"(为基础、就 是说內呼吸必須建立在一定量和一定質的內"(基础之上方能实施。而其实 應的全过程又類與與不升得气这一而提。得"(是练功中生理变化的主规反 應。当知。练功既可增加、提高內气的數量、质量。又可促使內"(运行生理效 应上升为意识而构成得气主观映象。是然练功乃是得气的必由之路。在练功 得"(操作中。必须善于把握两项要则。第一要掌握得气"由无到有、由有到 无"的产生、发展总要则。尽管得气材促进入静和提高效果具有湮义。也不可 網意道求其气势和"(量。因为得气强度掌握不明。非但不得其益。反可导致 各种弊害。为杜绝此弊。得"(后当依"由剔到强。由强到剔"的称"(发展趋势。 子以因势利导。绝不可推有每气"越强愈善"的错误观点。第二要掌握得气内 智与形式相统一的要则。何谓得气形式、内容?感受内气的运动表象谓得"(形式、体验内"(的属性特点谓称气内容。

必须明确得'(与内'(乃是内属迥异的两个概念, 前者属于主观范畴。后者则为客观存在。所以两者在"形式"与"内容"这对范畴上。既相互关联。又能此有别。由于练功之高。以下简要谈谈内'(的形式与内容。何谓内'(形式空内'(形式是指内'(的开合升降运动及其'(势增强减固等表现。内气形式变化。可肺呼吸运动体或相关。其具体形式依不同内呼吸而外。何谓内'(内容)内'(内容是指内'(的个质属性。其内容可以恢括为"绵、融、静、适"四种基本属性。何谓"销"。其'(至和告然语"融"何谓"前",其'(至清和告然语"融"何谓"静"。其'(至清和告然语"融"何谓"静"。其'(至清幽虚谓"静",何谓"适")其'(知适自然谓"适"。编、融、静、适四者之间存在着编融相辅相成、静适相得益影的作用关系。

内《内容既是人静的关键,又是获效的保证,那么,如何才能把特内。内容呢:意欲把持内气内容,领分少像进行。首先应从"捣","融"人手,细融是静适的基础,所谓"绵中海静","融中海适"即是此义。在获得缩融效应的基础上,中向"静","适"进取,内气"幽静"属性尽管重要,但欲使内气得以升

华,达到更高境界,必须把持内气"坦适"这一本质要素。

鉴于坦适重要,进一步谈谈其性质与特点,坦适乃是推进功度发展和提高练功效应必不可少的重要因素,因此,功中"求适"是练功者的普遍要求。所求之适,能辨真假。真适寓于虚静松散之中,真适的发生、发展极为自然,放入称"自然之适"。依真适属性分为绵适、融适、静适、虚适四种,纯称坦适。假适是以身触感官为基础,它产生于生理欲望清足过程之中,因此,假适具有令人欣快和消费换神等作用。总之。真适是一种笼统、淡漠的真观体验,假适是一种具体,鲜明的主观感受,前者是练功中所需求的内容。后者则是练功中要剔除的对象。

练功初期,因为不具备良好的虚静松散基础。常常出现真适难应、假适易显的情景。当假适出现时,对其所伴随的欣快之感。不可体会玩味,更不应进逐食态。食婪假适。轻则意念迁流,有码入静。重则情欲妄起。扰动精至,故意假适之念必须绝对避免。当遇假适泛起时。务要一心情净。秦然敏定、在吸缩呼融效应基础上。主静主空、这样可以上动摆脱鲜明、强烈的假适困感,而步入柔和、微弱的真适境界。

明确了内气的形式、内容之后,再讨论有美内气形式、内容的统一问题。在内气调练中,强调把持内气内得,对其形式则可灵活掌握。当然在调练内气之初又必须强调内气形式的规范化要求,以促进内气"绵、融、静、适"四项内容的发展。当聚散呼吸法的"绵静"、"融适"内容发展到相当高度时、人体的具体形象则荡然无存。而进入所谓的体雕状态,其时如果依然把特运气使始的课散形式、那么就必然有磷绵静融适内容向更高层进展。但事实上、形式的变更常常落后于内容的发展。于是练功调气中经常出现形式不适应内容的矛盾。针对这一客观情况、练功者必须时刻"存乎一心",及时改变调气、形式、以保证形式和内容的高度统一。必须明确、一者统一任练功实践中具有重要意义、它既是推动海功顺利进展的保障、又是气功充分发挥效应的关键。

业已提及,内呼吸法以内气为基础,以得气为前提,所以在明确内气,得气概念之后,当读内呼吸法的具体操作。命门豪散功采用三种内呼吸方法 三法由浅入深,依次发展,在实际操练中,务要循序渐进,切勿径取冒进。以 上分别介绍本功的三种内呼吸法。

1. 手臂聚散呼吸法。该法属于内呼吸的一种。何能手臂? 手臂即手和小臂之間,何谓聚散? "并合"与"升降"是传统呼吸法的基本形式;聚散呼吸。

文件由心無極免費分享! 版权旧量写作者 切勿用于商业用途! 不得倒卖文件

- 2. 四肢聚散呼吸法 上肢聚散呼吸法属于六经聚散呼吸法的危碍。由于四肢聚散呼吸法涉及手三阴、手三阳和足三阴、足三阳十二条经脉,所以实乃十二经脉呼吸法的一种。四肢聚散呼吸法必须在热练掌握手臂聚散呼吸法基础上实施。在习练手臂聚散呼吸法过程中。当达"形式规范。聚散自如。气感适中。绵融相佐"地步,下肢气感则油然而生。并与上肢内气同步而运。至此。则为改练四肢聚散呼吸法的适时良机。具体方法为。当种呼吸"吸"气时,内气则沿于足上下肢之内里面聚。"呼"气时内气则循其外表而散。
- 3. 命门豪散呼吸法 即以命门为中心的内气紊散运动。这里所指的命门,是指以命门穴(位于二、三腰椎之间的后正中线上)为中心的一个相当大的区域,其大体都位在腹腔之后和腰背肌肤之前的空间之中。命门豪散呼吸法统须在热练掌握四肢荣散呼吸法美勤上实施。即在四肢荣散呼吸法达到"聚散得心应手,气感强度适中。四肢同步得气和形式内容统一"的四项要求之后,方可习练命门聚散呼吸法。

依据练功不同阶段,命门兼散呼吸法分为三种形式。

第一种形式、即"吸自四方。呼向下外"的平面乘散运动。该形式用于命门呼吸法实施的初期阶段。其具体方法是。当跨呼吸"吸气"时。内气沿人体额平面自四方梁向命门。呼气时内气由命门沿额平面向下外呈扇形放散。把内气放散范围限定在命门下外方位,可以杜绝气逆冲头之虚。

第二种形式:即"吸自四方, 呼向四方"的平面聚散运动, 该形式用于命门聚散呼吸法实施的中期阶段。"练气之道, 莫贵于清, 清气之术, 莫妙于静", 随着时日的推移, 功夫日益提高, 入静进层逐步深入。于是内气由浊变清, 气清则性和, 性和之气, 则无气逆之弊, 调气达此地步, 则宜更换第二种形式, 其具体方法是: 当肺呼吸"吸气"时, 内气依然自积平面四方聚向命门, "呼气"时, 内气则由命门沿额平面向四方放散。依此聚散形式进行锻炼, 则可将调气内容推向更高层次。

第三种形式:即"吸自周围。呼向六合"的立体聚散运动。该形式用于命门聚散呼吸法实施的后期阶段。练功不止,功夫日进,于是内气进一步提纯,俟内气"绵融静适"属性得以升华后,则宜采用第三种形式。其具体方法是:当肺呼吸"吸气"时,内气自周围聚向命门,"呼气"时,内气由命门散向六合〈即上下、左右、前后三维空间〉。立体聚散形式是推进调气发展的重要手段。并为由低级聚散法向高级聚散法过度的关键环节,鉴此,练功者必须按都处班,精进不止,否则难以收到终南捷径之效。

(芝)调心

调心与调息相对应。命门秦散功调息联分为三法,那么其调心则有三步。

- 1. 第一步调心 同手臂蒙散呼吸法相对应, 包括作念、黄守二法。
- (1)作念法,通过作念既可加速得气效应,又可及早获得入静。具体实施方法,当进行肺呼吸"吸气"时,自我想象内气循指、掌和小臂之内里向上冉冉升聚,"呼气"时,自我诱导内气沿小臂、掌、指之外表,向下外悠悠降散,并在此基础上诱发吸绵呼融效应。

作念是调心的重要方法,其本身有着巨大的能量和惊人的效能,作念可以在清醒状态下进行,而在表浅入静状态下实施,其能量和效应表现的尤为突出。在浅表入静状态下实施作念,可畅通无阻地跨入潜意识特区,从而可有效地调动身心潜能。作念是调神的重要方法,有关作念的概念、方法、作用、技巧等问题,详见(中国传统气功。虚明功)。

- (2)意守法,其方法即意守手臂和体验内气在手臂上的聚散变应。当进行肺呼吸"吸气"时,要求洗心净虑、影神寂照内气的轻盈之态与绵柔属性,当进行肺呼吸"呼气"时,强调恬情内守,止念静观内气的佩佩之貌和融和属性。
 - 2. 第三步调心 同四肢聚散呼吸法相对应,包括作念、意守二法、

- (1)作念法:当肺呼吸"吸气"时,想象内气铅手足及腿臂内里而乘;"呼气"时,观想内气循四肢外表而散,并在前法吸绵呼融基础上,诱发吸静呼适效应。
 - (2) 意守法:即缴守内气船四肢聚散运动表象和绵融静适属性。
 - 3. 第三步调心 同命门聚散呼吸法相对应,包括作念、意守上法。
- (1)作念法,借助作念实施,既可实观内气形式的规范化要求,又可促进内气内容向特定属性发展,在具体操作中,要求依据命门激散呼吸法的深化发展,审时度势地变更作念方式与内容。
- (2)意守法:结合内气豪散效应意守命门,具体方法是·在以清净之心静 验内气绵融静适属性的同时。尚须疑神内案内气豪散运动表象,此谓感知、 形象联合兼守法。

五、笑功

奖是一种快乐反应。因此。它在本质上是一种反射活动。如果说吴主发建立在后天条件反射基础之上,那么,笑功则纯属于条件反射活动。

美是一种复杂的反射活动,其刺激物概括为具体刺激物和抽象条件朝激物两大类。前者包括内外环境中一切顺情事物或现象,后者则仅有语言一种,然而语言却可取代纷杂繁多各式各样的客观、现实、具体刺激物而引起笑的反应。须知,笑与喜存在着内在联系,在正常情况下,喜是笑的心理基础,笑是喜的生理表现。即喜则"笑逐颠开",笑则"喜上心头"。这就是笑与喜的"相辅相成,相得益彰"的关系。

笑可以引发广泛而重要的身心效应。

笑则驱散烦恼,排除忧愁,从而恢复情绪平衡,优化心境状态。 笑则乐天达观,大度包容,从而改善人际关系,增进团结气氛。 笑则消除紧张,高徐焦虑,从而恢复心身疲劳,提高免疫功能。 笑则收缩腹肌,扩张胸雕,从而提高心肺功能,促进血液循环。 笑则操作精神,清神醒脑,从而强化大脑功能,提高智力水平。 笑则生机盎然,活力充沛,从而铲除压抑心态,找回生活信心。

笑则良抚大脑,调整分泌,从而加强神经调控,改善体液调节。

笑则调和阴阳,协调脏腑,从而提高身心功能,改善整体状态。

整于奖的**身心效应殊妙**,所以美国学者建议人们每日皆应开怀大奖或 舒心微笑五分钟。

总之,只要适度适时地笑,总会表现出积极良性的效应。因此,常把"适度"、"适时"作为笑功的一项重要原则来要求。在笑的强度方面,不论平时或功时,都要求适可而止,恰到好处,功中对于"摔踱大笑"、"破涕为笑"无疑划为避免之列,笑功中不提倡"忍俊不禁"之举和"冠缨索绝"之行,而强调"甜蜜自然,美意惬心"的嫣然微笑。只要在功中,即使轻声咯咯作笑也要予以反对。笑功之笑,在外表上要求保持"莞尔一笑"、"笑容可掬"的状态,在内心世界强调处于"心恬神怡"、"情抱悦豫"的境地。笑在适时方面的要求也相当严格。练功时当自我意识中泛起某些消极情绪时,即应进行喜笑作念法,以使借助条件反射机制,控制那些与身有害的情绪,迫使此类带有情性特点的劣性兴奋转入抑制,从而,为练功入静打开通路。当通过喜笑作念已把郁闷之心、忧愁之情驱逐殆尽时,即应及时罢念,以免影响入静的深化发展。此外,当练功步入高层次的空明境界,其时对害情笑意则须予以蠲除,否则将酿成定心类散乃至功力退转等不良后果。

在笑功实施中,必须高度重视当时所处的心境。发自内心的轻盈之笑。 是生理、心理活动相协调的标志。笑功之笑,要求做到尽善尽美,表里统一。 实践证明,只有表里统一的协和之笑,才能充分发挥笑功的积极效应。相反, 凡是外在笑容和内在心境处于不协调之笑,诸如,"强颜佯笑"、"惆怅苦笑"、 "恍惚痴笑"、"癫狂妄笑"、"妖媚妍笑"、"阴险奸笑"、"凶恶狞笑"、"憎恨冷 笑"、"卑贱谄笑"、"无奈苦笑"等等,都是有损无益的笑种,当一律排除笑功 之外。

明了笑的概念、特点、意义之后,再谈笑功具体方法。

(一)调身

选取坐式或仰卧式调身,具体操作,详见《虚明功正功修证法》。

(二)调息

选取内、外呼吸**联合调息,外呼吸选练静呼吸法,具体方法**详见《虚明功正功修证法》。

内呼吸法选练踏散呼吸法,其法为随肺呼吸之"吸"内气漫起颠顶,沿体腔内里降至下丹田(或腰骶)而上。"呼"则内气循肢体外表降散,散无止处。降散呼吸法宜配合默念字句,一般吸则默念暮字,呼则默念乐字。若采取喜乐交替默念、意会喜乐效应尤佳。其法为,即随吸气默念喜字,随呼气意会绵喜感受,行数次呼吸后,再随吸气默念乐字,随呼气内验融乐效应。

(三)调心

包括作念、意守二法。

- 1. 作念法 配合呼吸进行作念。即吸则作念令喜,其喜与心相应。呼则作念令乐,其乐与身相应。
- 2. 意守法 即意守降散呼吸法实施中的气运表象及其喜乐效应。依据降散呼吸法"吸里呼表"的特点,其意守法则要求吸则守其里景,里景是以绵密气流为形式、以绵静心事为内容的一种感受。呼则守其表景,表景是以融散气态为形式、以融适身乐为内容的一种效应。此外,当内气随吸气抵达丹田之处,则应意守其"绵喜蕴于内,融乐布于外"的气感效应。当内气随呼气降散至悠悠之际,则应体验其"融乐印心昭,虚适染意浓"的变应。

第二节 气功益智初级动功系列

气功益智初级动功包括五分钟健脑功、太极功两种、分述如下。

一、五分钟健脑功

健脑功是通过提問、静思、鸣鼓、观息、哈欠、内验等身、息、心活动,以达到健脑益智的一种方法。

(一)调身

本功选取盘膝坐式、坐凳式、跪式进行调身(参见《虚明功正功修证法》)。不论选用何种姿势,均以端正、平衡、自然、松弛为要点。因为保持此四项要求的姿势,有助于唤起诸如安详、坦适、静谧、甜美等良性感觉。唤起感觉的概念是,人们在现代复杂、紧张、快节奏的生活中,犹如在汹涌澎湃的大海中游泳,感受器只忙于受纳强烈无序的海浪刺激,却无暇内验玩味海浴施加给身体的温馨感和良抚美。Herberta·otto 教授说:"人们由于接受太多的外在刺激,感受力已经变得迟钝了,感觉带来的单纯快乐也不复存在,走路时不再感受到身体的韵律美,也嗅不到春天的芳香。"科学实验证明,缺如美妙的内在感受,不独影响智力发挥,而且尚可导致诸多身心疾病、鉴此,找回、唤醒和体验自身良性感觉则实属必要了。在美国,许多人以不同的方法训练人们了解感觉或唤醒感觉。在训练中如果能保持松静的身态和恬静的心态,那么稳健的重力感、安详的平衡感则会油然而生,在此基础上、继续接收内在及外在的信息,即可以增加人的独立感,促使人们进一步确立自己的自主感觉,于是便进入一种全新的即美妙、庄严、神圣的境界。奥图博士指

出。了解感觉是开发潜能的重要途径。他在《如何激发潜能》中说,"为了了解 自己的活动,一天至少要有一次自然表现自己的体验,在那 刻要全神贯注 在自己身上,在全神贯注的那一刻,能够觉察到身体最细微的变化,身体会 告诉你需要什么。这种经验就象探险,能激起好奇心,让人真正了解自己。" "探索我们不知道的感觉,能扩大身体的自由度,学习信任自然反应,使身体 们活动更具创造性。""尤他大学在人类潜能研究方面,以小团体作了一些唤 醒感觉的实验,得到的结果颇为一致。唤醒感觉的经验必须与一般经验共 存、才能够发挥最大的潜能。这种经验能使团体经验变得更生动,使个人的 感觉更深入而持久。"

(二)调息

程取交替实施气柱中脉呼吸法和哈欠呼吸法进行调息。气柱中脉呼吸法、要求在自然呼吸的基础上进行观想:即吸则清气自头顶处穴注入中脉、呼则浊气由口鼻排散于外(详见《第九篇·密宗功法系列))。哈欠呼吸法要与气柱中脉呼吸法交替进行,其法即通过张口动作(轻轻张口)和意念诱导(想象哈欠表象)激发哈欠呼吸、每次功要求进行数次哈欠呼吸并以双目流泪为宜。

(三)调心

以手掌拖耳,十指轻按于脑后,以左右食指交替或同时轻轻敲击后枕部。此谓"鸣天鼓"。鸣数具有强有力的凝神止念作用,可使人们迅疾进入静思状态。奥图博士指出:"静思是发挥潜能的一种方法,生活愈复杂,就愈需要平静和静思。我们心中有一个可以接近的宁静地带,静思的目的就是接近这个宁静和坚强的核心。"须知鸣天鼓尚有良好的提神醒脑效应。所谓醒脑是指恢复、保持大脑醒觉状态的作用过程。醒觉是人们日常进行生活、学习和劳动的必备大脑功能态。醒觉有优劣之分,醒觉状态若优,则意识清晰、思维敏捷、注意集中、记忆增强;如果醒觉水平下降,则出现倦怠困盹、思维迟钝、注意分散、记忆减退等现象。此外实施气注中脉、哈欠呼吸法。尚可通过恢复、修整、强化等机制提高大脑功能

二、太极功

于五十年代末,曾向太极拳名家李经梧老师学习陈式太极拳。陈式太极拳堪称是各式太极拳中的佼佼者,但因动作难度较大而影响其推广与普及。 太极功是以陈式太极拳的核心动作为主体的八节外功动作。为了保证各式

间的协调和统一。对所选取的拳式动作。在保留原特点的前提下,进行了某些必要的整改。太极功由了重组了形式并赋予了新的内容、从而成为一种别具风格的动动。

太极功始终把内劲贯率于各个动作之中。内边是意,气,力相个的体形动落时要以神会劲。忌用心察气。因为内劲包含有内气的成分。如果在神剑内幼的同时。再去注意内气的具体运行形式和内容。就会导致力与气分、神与气毒的病象。内劲离于运动。运动部于内贫。练功时胜体不断运动。内动也不断变应,二者间的变化并表现出一定的规律化。太极功从一定意义上问是一种"融与效"。"虚与实"。"例与录"、"方与图"等动作的复合运动。据此,内劲和千变万化的动作之间即可振扬为四种基本关系。胜体验放运动。是内动的附长变化过程。肢体则表运动,是内劲的电影变化过程。肢体则表运动,是内劲的他是变化过程。肢体则表运动,是内劲的他是变化过程。成功可以发之十分。也可以做之于内。其发其效。都要借助于胜体的运动家表达。

太极功各式衔接重要。动作造贯。每式包括正反两组动作。在胶体运动过程中、配以自然呼吸和意守内动活动。因此、实功具备"内劲贯一、运动全面、动静一体、形神兼备"诸特点。

太极功特点赋予自身具备开发大脑钾力的功能。依据切除人脑右小纹 仍能基本进行正常生活、学习、工作这一事实。表明右脑是一个未开发的器 官。有人提此则把右脑凝解为无足裂锥的"蜃区"。近几十年的研究证实。4。 脑间拌具有丰语词性的特殊重要功能。诸如空间以说,贫瘠如爱,触收认识。 海乐欣赏、学习记忆、形象分辨等功能。右脑并非无关警要、它乃是一个几百 "蜂咚后备力量和或特开发的"处女宝地"。科学实验发现,大脑报决于"用声 废渊"埋锉、即充分运作大脑、其功能则得以发展、过分搁置大脑、其功能则 趋向衰退。大体而省•左脑支配和微受右侧肢体的运动与传入的偏身。右脑 支配和接受左侧肢体的运动与传入的信息。须知,由八式正反动作所构成的 太银功实为一种运动非常全面的动功。即是说。实施太极功。就意味着左右 大脑一方面间时发放大量传出神经冲动,以指挥软体、内脏诱致疾而进行积 极有序的适动。另一方面,又同时接受来自左右躯体效应装置的一系列传入 信息,并予以分析综合、加工整合、显然。习练太极功乃是同时运作尤右大脑 的插动过程。因此。它将表现出良好的开发全脑臂力的功能,诺贝尔奖获得 者斯地利氏依据具研成果给出,进行同时运作大脑两半球的有关训练。可以 大幅度提高全面功能。

在习练太极功的全部过程中,始终要求把内劲和动作融为一体,做到"意到气到,气到力到","以心行气,以气运身",并要豪精会神,贯注于内劲之运,只有这样,才能达到身、息、心棍然一体的境界,并把此境界上升为意识,从而构成殊妙"韵律美"感受。太极功韵律美属于复合感知活动,它包括机体感觉、平衡感觉以及在此基础上所形成的空间知觉、时间知觉、运动知觉(指运动特性、形态、幅度、方向、延续、速度知觉)等内容。

太极功韵律美不独具有纵横、顺序属性,而且悉备具体观实特性,因此, 它在对主司时空、形象的右脑进行激发作用的同时,必然还对全脑施加积极 影响。

人们很自然会提出质疑。一旦太极功技能达到熟练掌握的地步,必将基于技巧的形成,而表现出自动化倾向,即显示出无意识的特征。如果确是这样,那么太极功对大脑的良性蒙导激发作用岂不会减弱或消失吗?的确,当技巧发展到熟练巩固阶段,其运动知觉则从明显意识区转移到不明显意识区,但总不会进入无意识区。所以,随着太极功技巧的形成、巩固与发展,非但不会削弱对大脑的积极影响,相反,还将基于韵律美属性的完善而发挥效应尤佳的作用。

太极功可进可退,不受场地限制,即使在仅有两平米的室内,也可完全自如地进行全套演练。太极功运动量可大可小,适用于男女老幼般炼。太极功共分八式,简单易学,兹将八式动作介绍如下。

(一)起勢

- 1. 动作 · 戴顶虚领,含胸拔背,一身中正,松静站立。松肩坠肘,双臂下垂,十指舒伸,掌心向内,两腿伸直,双足并拢,闭口开目,平视前方(图 4-2)。
- 2. 动作二 承上动作,体重右移。横开左脚,脚尖着地,以脚尖为轴,外 展脚跟。俟与右脚平行后,左脚落平变双重。两脚距同肩宽,外定内松,端然 屹立(图 4-3)。

(二)升降开合运动

1. 动作 · 承起势动作之末,双手内缝,掌心向后。两臂前平举,至肩高水平,掌心向下(图 4-4)。

續指肢体的壞裝运动。纏分內纏、外纏两种基本形式。內纏即內旋,外續 即外旋。內外變相反相成,相互为用。纏旋运动和肢体运动相统一,具有上下,左右,前后等方位,从而构成三维性空间运动。

- 2. 动作二 承上动作之末,屈膝下蹲。随之,双手下按至腰水平,掌心向下(图 4 5)。
- 3. 动作三 承上动作之末,伸膝,躯体上移。随之,双臂前平举至肩高, 掌心向下(见图 4-4)。
- 4. 动作四 承上动作之末,重复动作二至三。如是 3~7 遍后,再重复动作二。
- 5. 动作五 承上动作之末,伸膝,躯体上移,随体上移,双手外缠,掌心相对,左右臂分别向上外拥运,至平乳水平,再向左右分开(图 4 6)。
- 6. 动作六 承上动作之末,屈膝,体下蹲,随体;双臂内操,合于胸前, 掌心相对(图 4-7)。
- 7. 动作七 承上动作之末,伸膝躯体上移。随体上移,双手向左右分开,掌心相对(见图 4-6)。
 - 8. 动作八 承上动作之末,重复动作六至七,如是3~7 遍。

(三)白鶴亮翅

- 1. 动作一 承上式动作之末,体右转。随体转屈膝下蹲,左腿内缠,右腿外缠,体重左六右四。体转时,双手外缠,合臂于胸,左手在前立掌,掌心向右,右手居后半立掌,掌心向左,朝向左肘关节内侧(图 4-8)。
- 2. 动作二 承上动作之末,体左转。随体转左腿外辘,右腿内缠变双 重。体转时,双手内缠,臂内合交叉于胸前,左上右下,掌心斜向上外(图 4 9)。
- 3. 动作三 承上动作之末,体右转,体重右移,随之左脚向左前移步, 足尖虚点于地。转体的同时,双手内镇,左手向下左,右手向上右分别划弧分 开(图 4-10)。
- 4. 动作四 承上动作之末,体微左转再右转。随体左转,右腿内缠,再随体右转,右腿外缠,左脚随右转轻灵提起,体左转时,左手内缠向下左后划弧,右手外缠向左划弧,体右转时,左手外缠向上右划弧至左乳水平,掌心向上,右手内缠向下右划弧至右腰水平,掌心向下(图 4-11)。
- 5. 动作五 承上动作之末,体左转再右转,随体左转,松左髋,左脚向左前落步踏实,体重左移。同时,右脚向右前落步,脚跟着地。随体右转,左腿内缠,右腿外缠,屈膝,体重右移,左三右七。体左转时,左手内缠向下左划弧至层水平,掌心向下,右手外缠向上内划弧至硬水平立掌,掌心向左上。体右转时,左手外缠,翻掌向右上划弧屈肘至左胸前肩高水平,掌心向上,右手

内辖向下右划弧至右季肋,掌心向下前(图 4 12)。

- 6. 动作六 承上动作之末,体左转再右转。随体左转,左腿外缠,右腿内缠圆裆,体重左移,再随体右转,左腿内缠,右腿外缠斜裆,体重右移,成左上右七。在体左转的同时,左手内缠,手掌按于右胸,右手外缠向左内划弧,手掌按于左肘外侧。在体右转的同时,左手疾内缠翻掌向前划弧至胸水平,掌心向前;右手外缠向后下划弧至右季肋处,掌心向上(图 4-13)。
- 7. 动作七 承上动作之末,体左转再右转。随左转,左腿外缠,右腿内缠,体重左移成双重。随体右转,左腿内缠,体重移至左脚,右脚尖虚点于右前方。上肢在体左转的同时,左手外蝗向右后划弧,右手内缠向左前划弧,双手交腕于右胸前,左手在下,掌心向上,右手在上,掌心向左,体右转时,左手内缠向左上划弧至肩高水平,掌心向左前,右手内缠向右下划弧至腰高水平,掌心向下(反观图 4 10)。
 - 8. 动作八 承上动作之末,重复动作四。唯左右相反(反观图 4 11)。
 - 9. 动作九 承上动作之末,重复动作五。唯左右相反(反观图 4-12)。
 - 10. 动作十 承上动作之末,重复动作六、唯左右相反(反观图 4 13)。
 - 11. 动作十一 承上动作之末,重复动作七,唯左右相反(见图 4-10)。
 - 12. 动作十一 承上动作之末,重复动作四至十一。如是3~7 遍。

(四)領鸡独立

- 1. 动作一 承上式动作之未,体右转再左转。随身体右转,左腿内缠,右腿外缠下蹲,收档。同时双手外缠,随体左转,右腿内缠,同时双臂借合劲合臂于胸前,左手在前上,掌心斜向右上,右手在后下,掌心向左上,朝向左肘内侧(图 4 14)。
- 2. 动作二 承上动作之末,左腿疾屈膝提起,脚尖指地,成右独立势, 左腿提起时,双手立掌合向胸壁(图 4-15)。
- 3. 动作三 承上动作之末,松左髋,左脚向左前落步,脚跟着地,随即体重左移,屈膝脚踏平变实,体左转,随体转疾提收右脚。落左脚时,手内缠,左右手分别向下左、下右划弧。提右脚时,双手外缠,左右手向上内划弧,双小臂交叉于胸前,右上左下,左掌心向上,右掌心向左;体右转,随体转松右髋,右脚向右前迈步平落,屈膝成右弓步,此时,体重左三右七。落右脚的同时,双手内缠,左手向下左后划弧,至左腰水平,掌心向下。右手向上右前划弧,至右乳水平,掌心向右前(图 4-16)。
 - 4. 动作四 承上动作之末,体左转再右转、随左转左腿外缠,右腿内 •176。

續,体重左移成左七右三。随后转左腿內鏈,右腿外鏈,体重右移成左六右四。体左转时,左手外鏈翻掌于心窝前,掌心向上,右手外鏈向下左划弧与左手交腕,掌心向右,左上右下;体右转时,左手內鐘向下左划弧至左腰际,继外缠向上右划弧至胸前,掌心向右上,右手內鐘划弧至体右侧乳水平高处。继外缠向下后划弧至腰际,掌心向左下(图 4 17)。

- 5. 动作五 承上动作之末,体左转,随转体圆档,左腿外缠屈膝,体重 左移,右腿疾屈膝提起,脚尖指地,成左独立势。体左转时,左手内缠,向下、内划弧至剑突水平,半立掌,掌心向右,右手外缠向上内划弧至胸骨柄水平立掌,掌心向左,右上左下(反观图 4.15)。
 - 6. 动作六 承上动作之末,重复动作 1, 唯左右相反(反观图 4-16)。
 - 7. 动作七 承上动作之未,重复动作四,唯左右相反(反观图 4-17)。
 - 8. 动作人 承上动作之末,重复动作五。唯左右相反(见图 4-15)。
 - 9. 动作九 承上动作之末,重复动作六,唯左右相反(见图 4-16)。
 - 10. 动作十 承上动作之末,重复动作〔至九。如是 3~7 遍。

(五)云手

- 1. 动作一 承上式动作之来,体右转。随体转,左腿内缠,右腿外缠,体 重右移,左三右七。转体的同时,左手外缠向上右划弧至右季肋水平,掌心向 右后,右手内缠向前右后划弧至同侧平肩,掌心向右外,(图 4-18)。
- 2. 动作二 承上动作之末,体左转。随体左转,体重左移,左腿外缠,右腿内缠,俟体置完全移至左脚后,右脚向左横收,与左脚平行并拢变双重,转体时,左手内缠,向上前左划弧至肩高,掌心向左外,右手外缠,向下左划弧至左季肋部,掌心向左后(图 4-19)。
- 3. 动作三 承上动作之末,体右转。随体转,体重右移,左腿内缠,右腿外瘫,俟体重完全移至右脚后,左脚向左横开踏平。体重变为左三右七。转体时,左手外缠,向下右划弧至右季肋水平,掌心向右后,右手内缠,向上前右划弧至肩高,掌心向右前(见图 4-18)。
- 4. 动作四 承上动作之末,由动作二至动作二。如是重复 3~7 遍后, 再重复动作二。
- 5. 动作五 承上动作之末,上肢重复动作三,双足原地不动(反观图 4-19)。
 - 6. 动作六 承上动作之末,重复动作三、唯左右相反(反观图 4-18)。
 - 7. 动作七 承上动作之末,重复动作 ., 唯左右相反(反观图 4 19)。

- 8. 动作人 承上动作之末,由动作六至动作七。如是重复 3~7 遍。
- 9. 动作九 承上动作之末,上肢重复动作六,双足原地不动(见图 4-19)。
- 10. 动作十 承上动作之末,体右转。随转体,体重右移,左脚向左横开踏平,体重左三右七。体右转时,左手外缠,向右平划至胸前,掌心向右后。右手内缠翻掌向右平划至身右侧,掌心向右前(见图 4-18)。
- 11. 动作十一 承上动作之末,体左转再右转。随体左转,体重左移,右脚稍许离地。左手原位外辘、右手外缠向左平划至胸前,两臂交叉,左上右下,双掌心向上后,体右转时,右脚在原位下落路平变双重。手内缠,左、右手向同侧划弧分开至腰肋水平,掌心向前下外(图 4-20)。

(六)中盘

- 1. 动作一 承上式动作之末,体左转,随体转,左腿外辘,体重移至左脚,右脚向左脚移步,脚尖摩点于左脚内侧。体转时,左手外辘,向左上托起至肩高水平,掌心向上,右手外辘,向下左划弧至季肋水平,掌心向左下(图 4-21)。
- 2. 动作二 承上动作之末,右脚向右前迈步落平,继则体右转,右腿外缠,体重随之移至右脚,左脚向前移步,脚尖虚点于地。随体转,左手内缠向下左划弧至左腰高度,右手内缠,向右上划弧至肩高(见图 4-10),
- 3. 动作三 承上动作之末,体左转再右转。随左转,左腿外鳣,右腿内鳣;随体右转,左脚提起,右腿外鳣。体左转时,左手内鳣,并向下左后划弧至左髋;右手外鳣,内合于胸前,立掌,掌心向左。体右转时,左手外鳣,抬臂屈肘,手内合于胸前,掌心向上,右手内鳣,向下右划弧至右季肋水平,掌心向下右前(见图 4-11)。
- 4. 动作四 承上动作之末,屈右膝,体下蹲。随体下蹲,左脚向左横向伸出(或脚蹑擦地伸出)。脚跟着于地,体重左三右七。在伸左腿的同时,左手内缠向右推进至右胸侧,掌心向右上,右手内缠,向右上方推出至肩高,掌心向右前(图 4-22)。
- 5. 动作五 承上动作之末,体微左转、右转再左转、左转时,左腿外缠,右腿内缠,右转时,左腿内缠,右腿外缠,再左转时,向左移体重,左腿外缠并屈膝,右腿内缠并伸膝,体重成左七右三,随左转,左手内缠,向下左划小弧,掌心向左前,随右转,左手外缠,向右上划弧,掌心向上,右手内缠,向上右划小弧,掌心向右前。随再左转,左手内

缠,向前左划弧至体左侧肩高水平,掌心向左前;右手外缠向前左划平弧至 左腋前,掌心向左后(图 4-23)。

- 6. 动作六 承上动作之末,体右转,随体转左腿内缠,右腿外瘫,体重右移,成左四右六。体转时,左手外缠,向右划弧至胸前,半立掌,掌心向右前,右手内缠向下右划弧至右胁,掌心向下(图 4 24)。
- 7. 动作七 承上动作之末,体左转。随体转,左腿外缠,右腿内缠成闷 裆双重。体转时,左手外缠水平收于心窝前,掌心向上,右手外缠,问右前划 弧至胸前,掌心向左前(图 1 2a)。
- 8. 动作八 承上动作之末,体右转,随体转,左腿内缠,右腿外瘫,体重右移,成左三右七。体转时,左手内缠向前水平推出,掌心向前;右手外缠,向内右划弧至右季肋处,掌心向上(见图 4 13)。
- 9. 动作九 承上动作之来,体左转再右转。随体左转,左腿外缠,右腿内缠,体重左移,成左七右 。随体右转,左腿内缠,右腿外缠,体重成左四右六。体左转时,左手外缠,内收于胸前,掌心向上,右手内缠,向左前平推,掌心向左前,腕部按于左小臂内侧,体右转时,左手内缠,向下左划弧至左腰际,掌心向下,右手内缠向右上划弧至体右侧,于乳水平高,掌心向右前(见图 4-16)。
- 10. 动作十 承上动作之末,体右转再左转。随右转,右腿外缠,左腿向右前移步,脚尖虚点于地,随左转,左脚向左移步踏平,右腿内缠,缝向左前移步,脚尖虚点于地;右转时,仅手外缠交腕于胸前,右上左下,左掌心向上,右掌心向左,左转时,左手内缠向上左划弧至左体侧肩高水平,掌心向右前,右手内缠向下右划弧至右腰水平,掌心向右下(反观图 4 10)。
- 11、动作十一 承上动作之末,重复动作 1。唯左右相反(反观图 t-11)。
- 12. 动作十二 承上动作之末,重复动作四。唯有石相反(反观图 4 22)。
- 13. 动作干 * 承上动作之末,重复动作五,唯左右相反(反观图:123)。
- 14. 动作十四 承上动作之末,重复动作片。唯左右相反(反观图 4 24)。
- 15. 动作十五 承上动作之末,重复动作七。唯五有相反(反观图 4-25)。

- 16. 动作十六 承上动作之末,重复动作八、唯左右相反(反观图 4 13)。
- 17 动作十七 承上动作之末,重复动作九,唯左右相反(反观图 1 16)。
 - 18. 动作十八 派上动作之末,重复动作士。唯左右相反(见图 4-10)。
- 19. 动作十九 承上动作之末,由动作上至动作十八。如是重复 3~7 遍后,再由动作上至动作九。

(七) 推手肽拳

- 1. 动作 承上式动作之末,体微有转再车转。随右转与腿内瘫,右腿 外缠,随左转-左腿外缠,右腿内缠,并将体重移至左脚。同时,拔起右腿,体 有转时,左手外缠向内上划弧至胸前,掌心向上; 右手外缠翻掌降于右髋前, 掌心向前;体左转时,左手内缠向下左划弧至左腰水平,掌心 可下左, 右手外 缠,掌变拳,向上内提拳至右胸前,拳心向上(图 1-26)。
- 2 动作 5 承上动作之末,体微右转。随体转,左腿内缝。体转时,右拳内缝屈肘向内下划弧至心窝前,拳心向下,左手外缝上提,再内缠屈肘向右内划弧,掌心掩于右小臂背侧,与其同时,右脚落地变全实,继疾将左脚向左前落步,体重成左四右六套(图 4 27)。
- 3. 动作三 承上动作之末,体右转、转体时,左腿内缠,右腿外缠,并将体重左移,成左;六右四。随体转左手内缠,向前平推,掌心向前;右拳内缠,向右后下旋伸,拳心向右后(图 4-28)。
- 4. 动作四 承上动作之末、体微左转。体转时,左腿外缠,右腿内缠,体重右移变双重。随体转左手外缠,屈肘向内收至心窝前,掌心向上,指对右方。有拳外缠,屈射向胸前划弧,拳心向上,加于左掌心上(图 4 29)。
- 5. 动作五 承上动作之来,体疾左转。转体时,斜档,左腿外缠,右腿内 缠,体重左移成左六右四,随转体,左手掌变拳,疾收于左腰,拳心向上,右拳 内缠,向前方打出(图 4 30)。
- 6. 动作六 承上动作之来,体右转再左转。右转时,左腿内缠,右腿外缠,体重右移取左四右六。左转时,左腿外缠,右腿内缠,体重左移成左六右四。随右转,右拳外缠并变掌,向后收至心窝前,掌心向左前,左拳内箍变掌,向右上斜划弧至胸前,贴于右小臂背侧;随体左转,右手内缠向前平推,掌心向前,左手仍贴于右小臂背侧内缠,随右臂向前移,掌心向右后(图 4-31)。
 - 7. 动作七 承上动作之末,体微有转再微左转。体右转时,左腿内缠。 • 180 •

右腿外纏、体重右移变双重,体左转时,左腿外纏,右腿內撞,体重左移,成左 六右四。随体右转,右手內纏,下按至小腹;随体左转再外纏,向前上划弧至 心窝前方,掌心向上。随体右转,左手內錐,屈肘向上拱撩至巅顶水平;随体 左转,再外缠,下按于右小臂内侧,掌心向后(图 4-32)。

- 8. 动作八 承上动作之末左手原位外缠、掌变拳再变至、掌心同士。在手内缠变拳屈肘上提、再外缠下落、叠于左掌上、拳心向上(图 4 33)
- 9. 动作儿 承上动作之末,体徽右转再左转, 信转时, 宁腿内疆, 占腿 外瘫, 体重石移成左四右六, 左转时, 左腿外缠, 右腿内缠, 体重至移成与八 右四。随右转, 双手原位内缠交腕于胸前, 左下右上, 右手内缠的同时变字 随左转, 右手内缠向下右划弧至右腰际, 掌心向下, 左手内缝向上左划弧至 左乳前侧, 掌心向左前(反观图 4-16)。
 - 10 动作十 承上动作之末,重复动作一。唯左右相反、反观图 4 26)。
- 11 动作十一 承上动作之末,重复动作二。唯左右相反(反观图 4 27)。
- 12 动作十二 承上动作之未,重复动作三。唯左右相反(反观图 4 28)。
- 13. 动作十二 承上动作之末,重复动作四、唯左右相反(反观图 4 29)。
- 11 动作十四 承上动作之末,重复动作五。唯左右相反(反观图 4 30)。
- 15 动作十五 承上动作之来,重复动作六。唯左右相反(反观图 (-31)。
- 16. 动作十六 承上动作之来,重复动作七。唯左右相反(反观图 1-32)。
- 17. 动作十七 承上动作之末,重复动作八。唯左右相反(反观图 4-33)。
 - 18. 动作十八 承上动作之末,重复动作九。唯左右相反(见图 4 16)。
- 19. 动作十九 承上动作之末,由动作一至十八,如是重复 3~7 遇,再由动作一重复至动作九。

(八)便步和拳

1. 动作 · 承 二式动作之宋,体右转、左转、再右转再微左转、 右转时,左腿内缠,右腿外缠,体重右移成左三右七。随体转,左手外缠、

向下右短弧至右季肋部,掌心向上,右手向右上划弧至体右侧乳高水平再外 缠,掌心向前。

左转时, 左腿外鄉, 右腿内鄉, 体重左移, 右脚尖崖点于地。随转体双手内缠, 向下左划弧, 左手划至左腰际, 掌心向下, 右手划至右腹前, 掌心向下

再右转时,左腿内缠,右腿外缠,体重不变。随体转,双手外缠,掌变拳, 问上右划弧,左拳划至心窝前,拳心向上,右拳划至体右侧乳高水平,拳心向 左。

再微左转时,左腿外缠,右腿内缠,体重不变,随体转,双手疾内缠,向右前击出,拳心向下(图 4 34)。

2. 动作二 承上动作之末,体左转、右移、再左转再微右转。

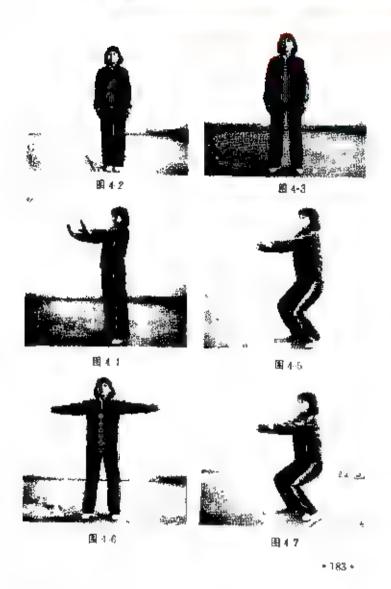
左转时,左腿外缠,变右脚尖点地为脚跟著地。随体转,左手内缠拳变掌向下左划弧至左腰左侧,掌心向左,右手外缠拳变掌向下左划弧至左季肋部,掌心向左前。

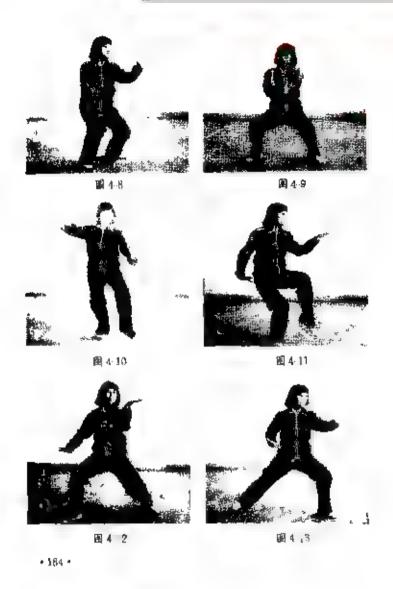
右转时,右腿外缠,体重右移,左脚向右前移步,脚尖点地。随体转,左手外缠向右上划弧至心窝前,掌心向上,右手内缠向右上划弧至体右侧乳高水平,掌心向右。

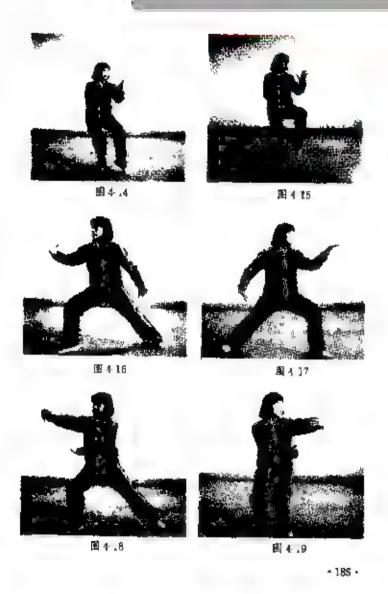
再左转时,左腿外缠,右腿内缠,体重不变。随体转,双手外缠变拳。向上 左划弧,左拳划至体左侧乳高水平,拳心向右,右拳划至心窝前,拳心向上。

再微右转时,左腿内缠,右腿外缠,体重不变,随体转,双手疾内缠,向右前击出,拳心向下(反观图 4-34)。

- 3. 动作三 承上动作之末,重复动作二。唯左右相反(见图 4-34)。
- 4. 动作四 承上动作之末,由动作 至动作 。如是重复 3~7 遍,再作动作 。。作重复动作时,可因场地之异而进身或退步。
- 5. 动作五 承上动作之末,体右转。转体时,变脚尖点地为脚跟着地、以脚跟为轴,向右扣脚,并使左腿内缠。继体重左移,左脚踏平,右脚向左横 收和左脚并拢变双重伸膝。随体转,双拳内缠变掌,分别向同侧划弧,左手升 左腰际,掌心向左前,右手至肩高水平,掌心向右前。再随体重左移,双手外缠,向下内划弧,垂臂于体侧,手贴于间侧腹外侧,掌心向内(见图 4-2)。







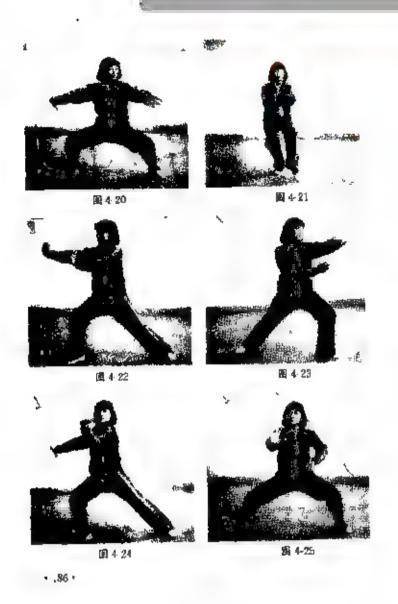








图 4 33



图 4 34

文件由心無利用的可以可以可以可以 切下用于所加中进 7~10 東文件

附录

一、加强记忆法

何谓记忆?获得性处验、行为的保存与再现谓记忆。依信息论观点而言。记忆就是信息的编码、储存和提取活动过程。即"记"是对信息进行理解、编码、储存的活动;"忆"是对储存信息的提取过程。识记、保持、再现乃是记忆的基本内容。记忆是大脑的重要功能。是学习知识和掌键技术的心理基础。

人类的记忆可分为四个连续过程。即感觉性记忆。第一级记忆。第一级记忆和第三级记忆四个阶段。感觉性记忆是指将通过感觉系统所获得的信息照暂(不超过1秒钟)保留在大脑感觉区据题的阶段。此种记忆的机制可能属于神经活动的后作用。第一级记忆是指通过对先后进入大脑感觉区组题并予以短暂保留的间断、片断信息进行注意、加工。以整合成连续的新印象而转入持续敷砂的记忆阶段。所以它和感觉性记忆或属于"短时记忆"的范畴。此种记忆的机制,可能是神经元之间构成环路联系的结果。第二级记忆是指通过反复学习、运用。将第一级记忆信息对象的保存时间延长数分至数年的阶段。此种记忆的机制。可能是借助神经元产生核糖核酸(RNA)形成记忆带码(即化学结构的特定排列、组合)及其所合成的蛋白质有关。第二级记忆是指通过常年累月的重复学习、运用。将第二级记忆信息对象的请与时间转入相对永久的阶段。此种记忆机制。可能与大脑形成新的实触联系结构有关。

简要量习了记忆的基本概念之后。再转入有关增强记忆方法的讨论。实践证明,以下几种方法,具有增强记忆的作用。

(一)多元记忆途

多元记忆法又称协同记忆法。即进行多感官、多类型的识记法。识记即 特记亿对象形成印象(信记、印记)之間。它是记忆的第一环节。识记以神经 通路(或电模式、化学结构)的形成和巩固为基础。在有意识注意情况下。运 用一定方法完成所需记忆对象的识记过程称舆记。运用多感官联合记忆。即 同时运用眼看、口读、耳听、手写等活动进行识记。如起可以对所要求记忆的 对象形或视觉表象、听觉表象和动觉表象、从而调动起视觉、听觉、动觉等类 型的记忆功能,以加速和巩固识记过程,实践证明、多元记忆法在语文、英语

等学科的学习中具有重要应用价值。即它既可迅速完成熟记,又可保证熟记内容的准确再生。

(二)有意记忆法

识记分为无意记忆和有意记忆两种。前者是提不被真、无意用的识记。 5. 者是指有目的。有量向的识记。无意记忆尽管能够识记所捻触的大量事件 销员和事物现象。但终究不能进行完整、系统、准确、无限的识记。 复欲完成 这样们识记使命。则非有意记忆莫属。显然。有意记忆在完成学业方面具有 重大意义。有意记忆以注意(指有意注意)为要素。科学实验证明。注意在由 别野的感觉性记忆问第一级记忆的转化过程中部着重要作用。注意燃加强 记忆的原因有。三第一。注意可以提高大脑的即或水平。在常识清晰的基础 上进行识记则易于奏效。第二,注意可促使人能对新记忆对象统行编码、加 上,从布加深记忆痛退,获得强烈印象。第三,往亚总是在对一定对象指向专 往的同时,却将其余对象排除在虚识之外,这样既可加强记忆的选择性,目 的性。又可对熟记赋于鱼志努力,而明确记忆的目的性。 有人普준作过程下 的实验,在不要求识记的情况下。先让学生读一级 10 行的文章、读 30 邀之 后依然不能背诵。副后在强调必须识记的贪婪下。再让学生满另外一般类似 的短文。结果只需读 5 遍则能予以正确地背间。事实证明,将识记过得要为 意思行动。则可律能干扰。提高注意专注性,从而使稳记的速度大为提高。基 然,加强有意作意,明确记忆目标,乃是学习中必不可少的心理品质。

(三)運賃记忆法

無记分为机械记忆和逻辑记忆(意义记忆)两种。前者是借助简单、重复感知对象的表现形式(外部联系)所进行的识记活动。它在识记年代、号码、外语单词中常用。后者是通过理解事物内容意义(内部联系)所进行的识记处程。它主要用于识记事件图象、定理推导、科学理论等。为了发挥良好的识记功能。必须采用机械记忆和逻辑记忆相符合的方式。逻辑记忆效率远远离于机械记忆。因为逻辑记忆对所识记的内容具有良好的保持效果。甚至成为第三级记忆而终身难忘。机械记忆则不然。若不予以是常复习。则常常很快遗忘。签此,如果对那些必须机械强记的对象赋予生动、具体的恶象或丰富、微颜意义,那么在对其完成熟记的时间就会显著缩短,而保持识记的时间则会明显延长。例如,若把"93681"5 位数码视为"3"、"6"、"9",的平方。则可密记,且"铭记不忘"。再编对数学中的"8、14159265358979323846264328"这个27 位倾周率如果单纯采用机械识记方法。则颇为难记。若依勘音将其编成

如下的故事情节:某一山巅顶上的寺庙中。屋子里放满了酒(紧缩为:山巅一寺一屋酒,表"3.14159");寺里住着一个不务正业的二流子、天天舞伞作乐、舞毕则大肆酗酒(紧缩为:二流舞伞舞罢酒、表"2653589")。 流子遗弃旧妻。撒开儿子、长住在山上霸占了寺庙(紧缩为:弃旧撒儿山霸寺、表"7932384"); 1流子的儿子不甘心被遗弃,一天淘进寺庙去讪笑讥讽他的爸爸(紧缩为:流儿瘤寺训油爸、表 6264338")。 实践证明,把"3 14159265358979323846264338"数字编成上述的"山巅 寺、屋酒、流舞伞舞罢酒,弃日撒儿山霸寺,流凡溜寺讪讪爸"的故事,则可轻而易举地独记下来。

(國)联盟记忆法

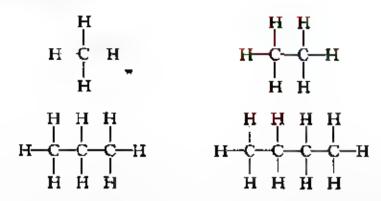
记忆以联想为基础,联想是客观事物联系在人脑的反映。在心理学中,通常将联想分为五大类。其一,接近联想:它是由事物在空间、时间上相接近或意义内涵相关连的内,外联系所形成的心理活动。例如,提到北京则想到天安门,提到学生则想到学习等等。其二,类似联想:它是由事物之间相似性关系所形成的心理活动。它能基于某种对象知觉而唤起类似事物的映象。例如,提到长江,即联想到黄河等等。其正,对比联想:它是由事物间对立关系所形成的心理活动。例如,提到真善美,即联想到伪恶丑等等。其四,因果联想,它是由事物因果联系所形成的心理活动。例如,提到生,则想到死等等。其五,从周联想:它是由事物从属关系所形成的心理活动。例如,提到奶牛、即联想到牛奶等等。

采取联想法既可提高记忆速度,又可促使记忆再现,此外,联想尚可把抽象的原理与具体形象有机地结合起来,这样则有助于提高学习功效。例如,在学习、记忆物理学中的电流公式时,若把抽象的电流和具体的水流加以类似联想:电流从高压流向低压,就类似水由高处流向低处,电流大小同电阻成反比,犹如河水流量大小同河中阻止水流障碍物的多少成反比一样。

在化学学习中,可采用类似联想法来记忆物质的分子式和结构式。例如,以烷烃中的甲烷、乙烷、丙烷、丁烷而言,其分子式依次为.

CH₄
CH₅—CH₄
CH₅—CH₅
CH₅—CH₅—CH₅

其结构式依次为,



以上各分子式、结构式之间,既有相同之处,又有相异之点。其异点即依次相邻的两个烷烃分子在组成上都相差一个"CH。"(同系差),掌握了这一关键,那么诸多烷烃的分子式和结构式自然则易于牢记。此外,还可采用因果联想法来记忆甲烷、乙酸、甘氨酸、氨基酸的结构式。甲烷的结构式为:

当甲烷分子中的**氢原子被一个具有弱酸性的羟基(一C—OH,**可能 ↓ O

写为一COOH)所取代,则成为乙酸结构式。

人们熟悉的乙酸(俗称醋酸)乃是羟酸的一种,羟酸由醛和酮氧化生成,可看作是烃分子中的氢被羟基取代的产物,乙酸分子中含有弱酸性的羟基、所以它属于弱酸。如果乙酸分子结构式中的另外一个氢原子被一个具有弱碱性的氨基(一NH₂)所取代,则成甘氨酸结构式。

甘氨酸是氨基酸中最简单的一种。氨基酸是羟酸分子 1. 4. 序子被氨基 取代后所生的化合物。组成蛋白质的氨基酸(即 a - 氮基酸)的通式为。

通式中R代表不同基团。例如,甘氨酸结构式中的R代表氢原子,内氨酸结构式中的R代表甲基。由于氨基酸分子中R可以是不同的基团,所以氨基酸很多,然而其共同之点,都有氨基酸通式中除R之外的共同部分,即,

显而易见,通过上述因果联想,不但可以明确甲烷、乙酸、甘氨酸和氨基酸通式四者结构式的联系,而且还加深了氨基酸具有酸、酸两性特点的认识。

实践证明,采用奇特联想,可以提高记忆、学习之效,所谓奇特联想即指通过奇异独特的联想方式以增强记忆的一种方法。它在语文、外语等学科中颇具应用价值。例如,在学习语文"词类"中的介词时,学生普遍反映难以记忆,若采用奇特联想法,则可收到事半功倍的效果,介词不能单独使用,但应用范围颇广,把它用在名词、代词或名词短语前边,引出动作涉及的对象。组成介宾短语,表示不同意义。所表意义及主要介词有以下几种。

表示处所、方向的 ——从、自、往、朝、向、到、在、于、沿等。

表示时间的---从、自从、到、在、当、于等。

表示方式的——照、按照、以等。

表示目的的 为、为了、为者、给等。

表示对象、关联的 ——对、对于、关于、连、同、跟、和、与等。

表示比较的 比、同、跟、和等。

表示处置的 --- 把、将等。

可将上述 25 个介词,即"矿十、按照、到、在、治、本、当、向、往、和、同、 跟、将、把、沿、依、被、替、除、并干 为、与、连、朝、比"及其所表达的处所、处 置、方向、方式、时间、目的、关联、对象 比较等 9 种意义,用以下三句话予以 概括:

> 寸于按照到在给, 本当同往利司跟, 可于 T从以为好, 行也沿依放替际; 经上为与连朝比, 处方时目入对比

其一,"对手按照到在给,本当小社和问题"这句话而内符奇特联想为, 计手按。写到或在岗位进行劳动力合了上征资料的分配原则,本应当时往和 问题者去执行

其一,"由于自从以为对,将把沿依被蓄除"这句话的内容奇特取想为; 由于自从以为这个分配原则是对的,所以将把沿依己久的口分配制度被替 代而除掉。

其三,"关于为与连朝比,处方时目关对比"这句话的内容奇特联想为, 关于为了便于与连续数千年的H E朝分配制作比较,就应把过去历史上有 关处理分配问题的方案,按时间顺序列出纲目,以便相关联地进行对比。

若用上述由 42 个字所组成三句话的特异联想进行记忆常用介词及其 所表的多种意义,则颇为便捷。

(五)复习记忆法

在诸多增强记忆的方法中,复习法最为重要和有效,故有"复习乃记忆之母"之称。复习可以加强、巩固记忆,为了更好地发挥复习在加强、巩固记忆方面的功效,必须掌握如下复习技巧。

第一,进行有目的有计划的复习。意欲尽快完成熟记过程,则应加强复习中的有意识记活动。因为它和有意注意相联系,可使复习具有目的性、选择性,从而赋予复习意志努力的内涵和明确的进取目标,于是人们在复习中就会专注于熟记内容,并清楚地意识到应该把内容识记到何种程度,而不是单纯地浏览或知觉教材。科学实验证明,由意志努力所确定的自觉目标不论

在听课学习或课后复习方面都具有重大意义。在教学中,要求学生把学习教材与熟记教材区别开来,即把理解教材与识记教材区别开来,这样有助于加强学生在复习中的意志力和目标性,如果切实做到这一点,那么一向认为头脑不好的学生,也会突然感到记忆力明显改观。

第二,进行及星及时的复习。遗忘曲线显示出先快后慢的规律。科学习 验证实、遗忘过程在熟记成功以后就立刻开始、而且在熟记后的第三人对所 熟记的材料遗忘最多,经过一周义忘掉 1/5,经过两周再忘掉 1 8.以 1 00来 愈忘掉得为少。复习应在遗忘之前进行、即在初次完成熟记后立即进行。因 为初次熟记成功后其相继的乃是一个遗忘速度最快和遗忘数量最多的时 间, 若能抓紧这个时间进行及早复习, 则可使易于遗忘的"短时记忆"顺利转 化为难忘的"长时记忆"、从而使遗忘量锐减、获得巨大的复习效益。如果对 业已完成熟记的内容延搁一, 二个月之后才行复习, 那么所学的材料则会几 乎全部忘掉,于是不得不把复习变成费时费力地重新熟记活动,成为事倍功。 半之举。根据遗忘规律,应执行如下的复习计划;在熟记成功之后的 20 分钟 即进行第一次复习,在其后的三小时进行第二次复习,在其后的第一天进行 第三次复习、在其后的第二天进行第四次复习、在其后的第七天进行第五次 复习,其后的第十四天进行第六次复习,其后的一个月进行第七次复习。刷 后逐次延长间隔时间(以遗忘量不超过 1/10 为度)复习一次,直至复习十一 次为止,每次复习时间长短,以全部内容得以正确再现为准。总之、初始几次 复习所需时间较长,以后则随着每次间隔的延长,其复习时间则趋向缩短 据称依此法复习可轻松地记住一万至两万单词、当然对内容较多的学业讲 行复习,应分为若干单元,即一部分一部分的进行。在完成各部分辨记表功 的基础上,再扩大复习范围,最后子以整体复。

第三,进行分散复习。事实证明,分散复习,优于集中复习。例如,将灵科数材放在一天来学,则需要复习二十四遍才能达到完全的识记。加果把上达材料分配在二天来复习,总共需要复习十五次就记住了,头一天七次,第二天五次,第三天三次。

二、培养超常儿童方法

(一)何谓超常儿童?

超常儿童即所谓的"神童"。其外表与一般儿童无异,然而在智力上却大大超过了同龄儿童。智力既是观察、记忆、想象、思维、实践互种能力的综合

文件由心無稱免费分享 折权 35 工作者 切勿用于商业用途"不得到真文件

表达。那么神童的超常智力自然应从五种能力方面得到体现。即極常儿童当具有"明家秋毒,耐烛其画"的敏锐观察力。"一目十行。过目成而"的超景记忆力。"思接千载,视道万里"的丰富想象力。"运筹种榧,决胜千里"的发达思维力。"运用之妙。存乎一心"的特悍实践力。事实正是这样、超常儿童在这五方面确实表现出超常的能力。有的学者指出,思维力是智力的核心内容。这里仅简要该接种童在思维活动上的五种超常表现。其一,是理思维严密。表现出售于发现问题和等于解决问题的实践能力。其二,是理思维严密。表现出快速分析综合和明确认定判断事物关系的认识能力。其三,逻辑思维超强。表现出系统有序和符合事物发展规带的思考能力。其四、抽象思维深邃。表现出灵活解题技巧和快捷运算速度的计算能力。其五,形象思维丰富。表现出等于多维想象和长于直观体验的观察能力。

父母都希冥自己的子女"生而神灵"长而敦敏"。成为"学识测博",才华被 做"的栋梁之才,可是由于人们对于神童成长的俗语缺乏科学认识,以致多 数家长不敢抱有把子女培养成神童的期望。那么神童成长的秘密又是什么 呢?神童阎然神资。但成长为神童的因素并非神秘。科学研究表明,神童必须 具有一定的先天素质,而其决定因素则是后天培养。就是说。大赋绝好的幼 苗,如果缺乏必要的培养,则无缘成为超常儿童。相反,更质中等的要儿。若 能予以科学的教育,则会脐身神囊之列。

(二)要幼儿有接受学习的能力吗?

培养神童,关键在于早期被育。能否进行理想的早期教育。固然有一个 方法问题。然而更重要的则是现念问题。家长由于不知道早期教育的可能性 和重要性。而包持有银态度。甚至认为早期教育有摄要幼儿身心健康而特反 对态度。

所以开展早期教育,必须更新观念。首先,要更新要幼儿不具备学习能力的观念。美国科学家多尔曼博士组织百余名专家进行了一项著名的科学实验研究,研究我明,本来平平无奇的两岁幼儿。只要于以适宜的教育。其中许多幼儿则表现出非凡的能力。诸如有的能用两种或两种以上的语言进行对话;有的能阅读、运算一定难度的课文和试题,并认知 4000 种事物,熟记4000 个单词等等。通过科学培养。这些幼儿总把学习当作最愉快的游戏主幼参与,从而萌发出强烈的求知欲,而且孩子还表现出开朗活像的优良性格和积极稳定的良好情绪。面对成功的实验,众多专家达成共识;人的智力不完全决定于先天因素,后天早期教育起有非常重要的作用。

文章中 10 14 1 年 10 年 14 日本 15 日

摄棘克斯博士在《何必等待。及早被育儿童》中指出。"从幼童在摄短的 时间内能够很快地学会好几种外国语言这一观象中可以看出。儿童具有已 大的潜能。""型如我们能使一个变质中等的儿童在 10 岁的时候就拥有大学 毕业生的知识,为什么不及早教育。"有的学者指出"数儿童学习的最佳时期 是两岁以前,诸两岁以后就阅读的街难顺与日俱增。"策知:"作为社会动物 的人,天生就有社会兴趣的勘能"。所以人具有为造福自己和人类社会而学 习的本质属性。人类世界上量需要学习、最需要学习和最善于学习的动物。 科学家发现。愈接近零岁。学习能力结婚,实际上、胎儿一种统出。就立即开 始了既自然又主动的学习活动。只是因为缺乏应有的教育不能获得足够和 必要的信息刺激,致使火焰失去充分发挥智慧潜力的机会。更有甚者,在缺 如相应推发因子支持下。大概还以从于"用进度讲"法则。导致"本具受习能 力"出现每况食下的变化,从而无燥成为本来可以成为的神壑。科学家要特 索利批出。如果不进行早期教育。那么、"庸人岁的儿童。则不复具有原有的 季习能力"。美国学校行政协会主将教育政策的委员会承认;六岁开始学习 确实晚了。"福德克斯博士语意心长地说,"我们可以想象到。如果儿童在最重 驱的发展时期放开始学习。张冉会传来多大的改变。"点之,要幼儿不基不且 各学习的能力,只是人们缺乏认识这种能力的必能

(三)早期教育有哥多心健康吗?

有人认为"大器早成"。必然"年少早衰"。应当指出。这种优惠并无科学根据。事实上早期教育尚有助于增进身心健康。所以必须更新"早熟早衰"。"过载短命"的观念。科学实验表明。早期教育乃是发达大脑的重要途径。而发达的大脑则是延缓衰老的重要生理基础。大量事实同样证明了"勤于用脑防老。侧置问题早载"的观点。美国学者多尔曼对 1528 名种意进行了长达30 年的追踪观察发现。他们的恐惧率、死亡率、犯罪率都低于同龄人。据知、举世瞩目的著名学者、大都受过早期教育。事实表明。早期教育既不引发早衰,又不会导致短命。例如,我国战国时期的卓越思想家、教育家孟子,自结就受到良好教育而享年 84 岁。脂朝 5 岁即能出口成章。吟诗作献的白居易统年 74 岁。德国结学家戚特华仅 8 岁到学会德、英、法等六种文字。9 岁考人大学。13 岁来哲学博士。16 岁张法学博士。8年 83 岁。德国著名诗人歌德、8 岁道晓德、法、危、拉丁、希腊等文字。20 多岁写出《少年维特之烦信》、《浮士撰》等著作。享年 83 岁。控制论创始人诺伯特。德纳 10 岁接受大学教育。14 岁毕业于哈佛大学。终年 70 岁。英国著名物理学家汤姆生 10 岁上大

学。享申83 岁、科学工作者对 500 名世界著名学者的寿命进行了统计分标。 其中均等命为 65 岁。而与同代一般人的寿命相比、陶多 a 岁。

总之·小论从科学实验土,还是从事实考察上来看,早期教育改组常智力,都不存在早衰、早天的弊增。

(四)培养期常儿童采用什么方法?

態環克斯博士指出。我们尚不全懂哪些方法对于发儿直播能量为有效。 每知点都得和新爱量影响早朝教育的同大因素。实施粗暴的专制手段。可能 伤儿童学习的自主性、能动性、从而产生恐惧、厌恶、拒绝心理。对开发智力 悔成严重障碍。采取过度的保护方法。会侧确儿童学习的适应性、创造性、以 重萌生为难、依赖、气馁情绪。于是对发掘者能带来不利影响。上面提展科举 了影响早期教育的不利因素。下面简略读读培养种意的具体方法。

傳順克斯博士说。"妨碍學习和進步的最大障碍是气馁。""教育家需要知道如何利用內在朝機取代外在压力。但使儿童在學习上的進步与适应。" 在这方面,必須改变結構允殊的传统教育模式,提高教學艺术性。诸如,果用生物活散的教學方法,这样既有利于发挥多感官联合活动在学习中的积极作用。又有助于调动儿童对学习的好奇心和趣味性。此外,在教学中还要部分对学习过程赋于有有错或性色彩的操作内容,使学习变成不带有任何压力或强制性因素的活动。让儿童在轻松愉快的气氛中学习。非成"自然反应"定势,提高求知欲、把学习视为生活需要。

上面简要谈谈有关不简1岁婴儿的教育问题。解到学知识告诉我们。大脑发育速度最快的时期。只限于自胚的大脑发育开始至4岁左右这一保证的阶段,在此阶段内。每天可发育生成2500个神经细胞。大脑重量在受孕70大尚不足1克。当发育到160天。则做增至150克。出生时为400克。让到了成人1430克经重量的。至分之一。出生后9个月为600克。2岁中至3岁与900~1000克。相当于成人随重量的二分之一。出生后9个月为600克。2岁中至3岁与900~1000克。相当于成人随重量的二分之一。到4岁其重量则已接近成人的随重量。科学研究表明。在大脑发育最快阶段。就是开发人脑的量往时期。所以。在自受孕到出生后4岁这一作问题度内。乃是"机不可失。失不得意"的复数育时期。具体地群。在受孕期间必须实施贴教工作。初生后务须进行基础教育活动。那么如何可不满1岁的婴儿进行教育呢?首先要明确。不会说话的婴儿问种具有接受经验(学习)的能力。须知学只是人的本质循性。所以人是最善于学习和最需要学习的动物。他赖克斯博士在《何必等待》及早教育儿童》中写道:"即是婴儿。在没有意识和思考能力以前,也能够理解

文件由心無極免费分享! 版权旧量写作者 切勿用于商业用途! 不得倒卖文件

周围的事情,尽管目前我们还不十分将楚这其中的具体程序是什么。"枚婴儿学习,必须把不会说话的婴儿当成能够理解语言的人来讨得。例如,在秋婴儿爸、妈、手、口等字时,即要把写着字的卡片给婴儿看,又要把具体实物让婴儿进行直观体验,还要把字和实物读出声来给婴儿听,进行这种多感官的联合教学活动。实际上就是文字、语言、实物(具体刺激物)三套间进行联系的条件反射构建过程。所以,婴儿能够很快识记所教的字并做出反应。须知,牧婴儿学习早早意善。即教的越早,婴儿学会说话的时间越发提前。婴儿一旦掌握高语表达能力,其心理话动必将得以升华,并通过驾驭思维外壳所言。使智力产生质的飞跃。从而为培养神童饱平了边路

"是商習商使人获得提早阅读?还是提早阅读使人获得高望高。"这一问题用德赖克斯提问,又由本人作出回答。"科学调查表明,许多作出卓感意味的高智能者都有接受早期教育的历史。"

必须提出的是。早期教育不仅限于通过创证。味地给孩子撒输文化科学知识。早期教育的目的。皆在提底儿童的智力、智力是一种综合能力。即它是人们认识和改造客观性界能力的总和。具体地讲。智力是通过观察、记忆、想象、思维等活动。运用知识、经验集中表现在反映客观事物深刻、正确程度上和解决实际问题教量、质量效率上的综合能力。尽管知识与智力密引相关,但毕竟是内质迥异的两个概念。我们需要德、智、体兼备的有用人才。所以。家长和老师切英把孩子想造或高知识低能力的小学究。为了提高孩子的整体素质。早期教育必须走学习知识和社会实践相结合的道路。要数励孩子步入社会,即归社会。在社会实践中增长才干。

由于早期教育对发担大脑智慧潜力卓有成效。因而受到世界各国的重视。据联合国教科文组织调查。从本世纪五十年代末期开始。各国接受学前教育的幼儿数量迅速增长。其比率十分可观。比利时为98%,日本为85%。 美国为70%。早期教育是提高全民隶质的重要途径、是关系到国家、民族兴衰的大事。因此,应当受到全社会普遍重视。并予以付诸实施。

三、提高儿童天聋的秘密

儿童是祖国的花朵,未来的希望,所以培养植智体全面发展的儿童具有 探远意义。

在超常儿童成长中。如果说哲学的后天被育是不可缺少的意要因素。那么。良好的先天资质则是必备的前提条件。我图坚持优生优育的计划生育方

针。优生旨在优化先天资质,即为人材培养奠定良好的先天素质。

先天素质在智力发展中的重要意义是不言而喻的。所以做父母的都希望自己的孩子资质聪明,生而神灵。当知提高儿童天资并无神秘之处,因为优化先天素质乃是有规律可寻的。为使自己的孩子生就聪颖,当父母的有责任做到以下几点。.

(一)选择理想受孕时期

我国科学工作者对 54875 名妇女所生要儿进行统计分析、发现在 2 至 3 月份的冬春之交和 7 至 8 月份的盛夏季节受孕所生下的孩子智商较低。因为在这两个时期,分别易患感冒和肠炎等病。须知引发此类疾病的病毒和细菌以及治疗这类疾病时所用药物、都可对胚胎发育产生不良影响、基于这种原因,最好不选择在这两个期间受孕。

(二)选择最佳生育年龄

科学研究表明,如女最佳生育年龄在24~29岁之间,孕妇年龄过大,容易产生衰老卵子而生出智力低下的儿童。例如,先天愚型新生儿的比率即随着孕妇年龄的增长而升高,35岁为三百六十五分之一,40岁为百分之一,45岁为四十分之一。鉴此,应在最佳生育年龄生儿养女。

(三)禁止饮酒

科学实验表明,酗酒对繁衍后代十分有害。由于胎儿肝脏尚不具备分解 氧化酒精的酶,所以孕妇活酒极易引起胎儿中毒,导致奇形或智力障碍。此 外,酒精尚是一种性腺毒素。男子酗酒可造成睾丸萎缩,精子畸形。女子多 饮,可引起月经不调,排卵障碍。美国学者琼斯和史密斯指出:孕如饮酒,可 造成流产、死胎或智力低下。占定:"酒后不行房。"我国晋代才思敏捷、富于 想象的陶渊明,只因有贪杯之癖,而殃及子女智力;磨代斗酒;百篇的李白 却因糖酒夺去后代的才华。意欲生下一个天资良好、活泼可爱的小宝宝,在 决定受孕期间,丈夫应做到行房两个半月前断酒,妻子应做到一个月前忌 酒、并应铭记"活酒伤胎"占训,自怀孕之日起,即当励行不再饮酒。

(四)忌烟

国外学者研究发现,男性吸烟影响精子的质量与数量。女性吸烟可导致月经失调,内分泌紊乱。即是说夫妻吸烟有碍优生。

烟草中的化学成分十分复杂,据知烟雾中包括强致癌物质,刺激物质在 内的有毒物质达 750 多种。孕妇吸入的烟毒,可通过胎盘危害胎儿,这种危 害作用在怀孕早期尤为严重。由于胎儿肝脏的"过筛"作用,可使大量烟毒积

文件由心無關免费分享" 明权 BFF 作者 切勿用于商业用途" 不得到卖文件

蓄于肝内。快及胎儿的肝脏、心脏和大脑,造成早产、流产、死胎或智力障碍。 此外,孕妇吸惯则大量一氧化碳进入体内并与血红蛋白形成牢闭结合而削 钢其运氧能力,于是将基于缺氧而有碍胎儿的全面发育。

(五)禁止近亲抽番

遗传性疾病属于常见病。目前已知的已达三千种左右。此类疾病不但有 极于儿童躯体健康。而且还有碍于儿童的智力发展。近亲结婚所生要儿易思遗传性疾病。为了保障儿童身心健康、所以应禁止近亲结婚。

(六)合項資件

合理营养乃指全面而平衡的营养而言。各种营养素均有其独特功能。它们被此之间,存在营相辅相成的关系,但不能相互取代。营养素具有维持人体生长发育和健康生存的功用。营养素包括水、无机盐、微量元素、维生素、碳水化合物、脂肪、蛋白质七大类。孕期得到合理的营养、不但可以减少孕期反应。防止妊娠高血压综合征等疾患的发生。而且又是保证胎儿正常发育的必备条件。以下分别简述孕妇对七种营养素的需要。

1. 孕妇对水的需要 須知、水是生命之源。在诸多营养素中、水是最重要的一件。水乃人体之本,例如、胚胎体含水量为 98%。要儿为 80% 左右。 儿童为 70% 左右,成人为 65% 左右。

水量维持生命活动的基本物质。所以,人体须臾高不开水。或人每日需水量约2~3 升(包括喝饭汤、饮料及吃水果所含之水)。较精确地讲。在成人中,男性每公斤体重每日需水 39 毫升,女性每公斤体重每日需水 36 毫升。由于可以直接从食物和间接从代谢中获取一部分水,所以实际饮水量并没有这么多。英国医学家指出,充分饮水,有益于身体健美、建议成人每天应喝8~10 杯水,至少每天要喝 6~8 杯水(每杯以 240 毫升计)。

纸板期母体会出现一系列变化、诸如、血容量增加。肾血浆沉量与肾小球感过率增加。华妇与胎儿代谢产物增加。血液处于高聚状态。纸板机体含水量增加(平均增加6.8升);加之妊娠前8周胚胎和其后的胎儿含水量极高。这一切都提示孕妇需要得到充足的水分。如果妊娠合并或出现心衰、肾性水肿及严重肾功能受损等情况。则需适当控制饮水量。而对患有急性肾盂肾炎的孕妇。则应盐赚其多饮。

2 孕妇时无机盐的需要 胎儿骨骼、母体胎盘等组织的形成均需要较多的钙。而胎儿造血及酶的合成。则需要较多的铁。一般要求自妊娠后3个月开始即应补充钙和铁。每日钙、铁供给量。分别为150毫克和"8毫克,孕

文件生心無利益用。如 近初 7 1 1 作者 切下电子用业本 1 7 1 1 東文件

妇为得到充分的何、铁。应经常吃些合例丰富的豆类、牛奶及含铁丰富的绿色灌菜、蛋黄、排肝等食品。此外、胎儿尚需较多的碳、所以。孕妇尚应适当吃些蔬菜、蛋、肉等含碘丰富的食品。

- 3. 孕妇对敬爱元素的需要一孕妇对锌、碘的需求量均较平素为多。其每日供给量自受孕4个月开始。分别为20毫克和175 徵克。所以在此期间。应适当吃些含锌丰富的蛋、肉、鱼、干豆及含碘丰富的海塘、繁集等食物。孕妇缺碘可导致酶儿畸形和儿童智力障碍。对此应引起人们的高度重视。
- 1. 學問对维生素的需要 孕妇对维生素 A.D.E.B., B., C. 侧膜的管 求量均较平原为高。自受孕第四个月开始,每日对以上七种维生素的供给量分别为 1000~1200 微克视黄醇当量、10 微克、12 速克、1.8 速克、1.8 速克、10 截克、18 速克、1.8 速克、1.8 速克、10 截克、18 速克、1.8 速克、1.8 速克、10 截克、18 速克。所以华创与适当吃些含维生素 A 丰富的研、构度 牛奶研萝卜。含维生素 D 丰富的蛋黄、肝、鱼、含维生素 E 丰富的安证、植物物、莴苣、含维生素 B. 丰富的谷类、干燥、绿色蔬菜、梅肉、蛋黄、含维生素 B. 丰富的鱼类、种色蔬菜、水果、含烟酸丰富的豆类、粮食、煅肉、鱼等。
- 5. 孕妇对吸水化合物的需要 碳水化合物即糖、糖包括单糖、以糖、多糖三种。人们所需要的糖主指来自粮食中的淀粉。而不是白糖等。碳水化合物是热能的主要采包。由于孕妇在前4个月不指增加热能。相应对碳水化合物供给量和平聚无异。在怀孕4个月以后。基于胎儿生长和母体对蛋白质、脂肪蓄积的需要,每日可增加热能200千卡。
- 6. 孕妇对脂肪的需要 脂肪由甘油和脂肪酸组成。依据脂肪作用。可分为需调脂肪和结构脂肪两大类。前者可以由糖、蛋白质特化生成。也可从食物中摄取。后者是构成人体细胞组织的必须物质。它只能从食物中获得。在对去水脂的研究中发现。脂肪占颜组织的 50~60%。表明脂肪乃是大脑的主要成分。须知人脑盆量发展是快的时期是从胎儿的第3个月开始。一直到出生后6个月为止这一不长阶段。嗣后其发育通度放慢。而持续到 2~4 岁以前。就是说。在受孕尤其在胎儿大脑快速发展期间。必须摄入一定量的结构脂肪。以保证胎儿大脑的发育之需。所以,孕妇应适当吃些富有结构脂肪的被换、花生、变化籽、芝麻、蛋类以及牛、羊、猪、鸡等肉类,有条件者多吃鱼类尤佳。
- 7. 孕妇对蛋白质的需要 胎儿生长发育以及母体胎盘、乳房、子宫等发育都需要大量蛋白质。因此。孕妇对蛋白质的需要量明显增加。其供给量自受 孕第4个月开始。每日应多增加25克蛋白质(即每日最入90克蛋白质)。

为了满足孕妇对蛋白质的需要,应适当吃些含蛋白质丰富的鱼类、蛋类,奶类、瘦肉等食物。

(七)注意洗浴卫生

孕妇不宜洗高温热水浴、有关资料表明、孕妇在水温达 12 摄氏度的水中浸泡 15 分钟、则会对胎儿中枢神经系统构成危害。经常进行高温水洗浴、尚可导致胎儿畸形。美国报导、热水淋浴时、空气中有毒物质激增(随水温增高而增加)。所以孕妇长时间洗热水淋浴将对胎儿产生中害影响。鉴此、孕妇洗浴时应力求降低水温和尽量缩短时间,而且洗毕要及时打 叶门窗、使空气充分流通、以排放室内空气中的有毒物质。

(八)慎用药物

怀孕期间尽量少用药物,因为有很多药物可通过胎盘对胎儿造成不同程度的危害,常用药物诸如安定、安眠酮、苯妥英纳、磺胺类、四环素、环磷酰胺、氟哌啶醇、氨甲蝶呤等,都有引起胎儿畸形的危险。再如解热镇痛药,消炎痛、氯灭酸;止吐剂胃复安,抗生素链霉素、庆大霉素、卡那霉素、丁胺卡那霉素、妥布霉素;止痛剂吗啡,泻药硫酸钠,中枢兴奋药回苏灵;抗甲状腺药甲充平、丙基硫氧嘧啶、甲硫基咪唑、放射性碘等等,都为孕妇的禁用或慎用药物。科学研究表明,用于治疗流行性感冒的金刚烷胺,可引发胎儿发育障碍。四环素除致畸胎外,尚可导致胎儿肝脏坏死。氦霉素易致胎儿灰色综合征。磺胺类药物可引起细胞磷酸脱氢酶缺失而导致溶血性贫血,或因其抗叶酸而致胎儿先入畸形,故在怀孕早期忌用磺胺,而在妊娠最后两周内应用磺胺尚有引发核黄疸之魔。

此外,某些化学物质、各种辐射、工业三废、农药等等都可对胎儿构成包 害。值得一提的是,在冬春交令之际,孕妇切英因水果缺如而以罐头代之食用,尽管罐头内添加剂和含铅量不多,若大量食用,将对胎儿生育产生不明 影响。

(九)认真实施胎教

有关胎教的意义与方法已在第一篇《气功人门》中提及,此不广说 (下楼第二册第二章)

参考文献

- 1. 谢焕章编者:气功的科学基础,北京理工大学出版社,1988年。
- 2. 中国气功科学研究会藏密气功研究会编: 藏密气功, 求实出版社, 1989年。

第五篇

虚明功正功修证法

田英琴

虚明功是一套动静功结合、初级高级功法悉备的完整功法、虚明功流行于民间,于1955 辛整理成文,并在五十年代末收入于由河北省北戴河气功疗养院编纂的《气功汇编》之中。

虚明功在结构上分为"辅助功"、"正功"两大部分。辅助功由三种动功和系列静功所组成,它是相辅于正功的锻炼方法,更因其在临床上具有广泛的应用价值,所以它又是正功的重要补充。正功由初级、中级、高级系列静功所组成。正功结构严谨,层次分明,内容充实,形式完备,程序合理,序列发展,显示出正统性、科学性、系统性的特征。

虚明功正功分三段、六层、十二法,展示出一条达到"登峰造极"境界的捷径步途。修者若依次修习,则可登堂入室,捷登气功岫岩宝山顶峰,从而有缘览胜虚明佳景的无限美好风光。鉴于其重要,特列本篇,详尽介绍虚明功正功十二法的方法、要领和标准。

第一章 虚明功概论

可北省化戴河气功康复医院于1958年正式将處明功用于临床。长期临 床验证, 處明功在治病、强身、益智等方面有着独到的效果。因此, 它在古老 而新颖的气功学科中占有重要地位, 并以完美独秀的姿态和古朴典雅的风 度立于气功之林, 堪称是中国传统气功的代表性功法。

第一节 虚明功概述

虚明功层次分明,序列发展,显示出系统性的特征。虚明功形式完备,内容充实,是一套自成理论体系和独辟实施纲纪的高级功法。

一、虚明含义

虚明功即实现虚明的锻炼方法。虚明分而言之,虚即"定"、"止"、"寂";明即"意"、"观"、"照"。合而论之,虚明乃定意之统一体,虚明之间,存在着相互对立统一的关系。虚明有真假之别,锻炼者须辨真伪,偏虚则空多昏沉,偏明则实多掉举,此谓假虚明。神明寂止为虚,虚非寂灭顽空,杳杳冥冥,其中有明;神明妙照为明,明非生智攀缘,晶莹湛然,虚为其宗。虚中含妙照,故虚即明:明中寓寂止,故明即虚。真虚明者,必不为二,亦虚亦明,虚明交融。虚明乃是一种特殊胜妙的心身活动状态,故称其为"虚明景态"或"虚明功能态",

度明景态并非玄学,它既有生理基础,又有心理表现。 通过练功使人体进入 种生理步伐放慢、生理稳态改善、有序活动加强和负熵数值增大的特有状态,此状态即是虚明景态的生理基础。 生理步伐放慢,是指生理性的新陈代谢减慢,此为延年益寿的生理基础。 生理稳态改善,是指生理学中所说的动态 丫篇活动,此为防病治病的生理基础。 有序活动加强,是指人体活动特别是脑细胞活动趋于同步、协和、相干的状态,此为益智增慧的生理基础。 负熵数值增大,是指人体基于物质代谢和能量代谢的调节性变化,从而引起储能效应,此为增加人体信息量的生理基础。 通过三调使内心世界处于"听然无忧患"、"幽然无思虑"、"寂然无联兆"、"湛然自昭明"的心态,此心态即

为应明景态的心理表现。旷然即"豁达坦荡"之意, 豁达坦荡, 则无忧思; 幽然即"冥心息念"之意, 冥心息念则无思虑, 寂然即"万象皆空"之意、万象皆空则无联兆; 湛然即"晶莹清彻"之意, 晶莹清彻则自昭明。

二、虚明功含义

虚明功是一套治病、保健、调能、益寿的完整功法、该功法练至高级阶段、可以达到"虚极致明"的理想境界,故名虚明功。

虚明功涵盖了释、儒、道气功的合理内核,但不是「者的堆砌或叠加」是具有特定锻炼内容和独特理论体系的功法系统。就是此、它有内容于,是三额功法相加的联合体。而是一个别具特色的复合体。由于虚时功反映功实践的客观发展规律,并具备古朴典雅的风度,因此,它乃是中国传统功中的代表性功种。虚明功以科学的整体观作为练功全过程的指导思想,因此在练功实施中,既强调人体内因的锻炼,又重视社会、目标诸与素的影响作用。从此意义上讲。虚明功乃是在系统论思想指导下进行全面损生的点数方法。

第二节 虚明功结构与特点

虚明功结构严谨。程序合理。虚明功理法殊妙,别具特色。以下分别自己其结构框架和内容特点。

一、虚明功结构框架

业已提及虚明功由"正功"和"辅助功"两大部分所组成。王功是反映高级练功实践客观规律的系列方法,是虚明功的主体和精华所在、正功以"有为"、"无为"为依据,划分为三段、六层、十二法。

三段:即初级、中级、高级之三个阶段。初级阶段是以"有为"之法,实现"筑丹"为目的的习练活动,故又称其为"有为阶段"或"筑丹阶段"。中级阶段是以"有为无法"之法,实现"运丹"为目的的习练活动,故又称其为"有为无为阶段"或"运丹阶段"。高级阶段是以"无为"之法,实现"镇丹"为目的的习练活动,故又称其为"无为"阶段或"镇丹"阶段。

六层:即初级阶段浅层与探层、中级阶段浅层与深层、高级阶段浅层与深层之六个层次。

十二法:即吐纳法、静息法、敷息法、随息法、息调法、聚散法、降气法、丹田法、周天法、息和法、归息法、息息法共十二种功法。

二、虚明功特点

虚明功形式完备,内容丰富,具有方法完整、作用全面的特点。又因该功法具有独特的锻炼技巧和独到的效应指标,从而在实施中赋予其能动性和自动性的特征, 兹将虚明功的上述特点分述如下。

(一)完整性

完整性是虚明功方法结构上的特点。

腹明功是一套动、静结合,由低级到高级的完整功法。其完整性与其说在于方法上具备动、静兼练的优点,不如说在于本身概括了练功客观发展规律的全过程。诚然,单一的动练或静练之术不堪称为全面的方法,同样,动静兼备的小乘之门也不能说是完整的功法。

虚明功正功中的三段、六层、十二法乃是练功不同层次和由浅入探的锻炼次第。虚明功的层次不是任意虚构的框架或主观臆造的模式,其次第划分,乃是以练功客观发展规律为依据的。虚明功的锻炼步段,较一般功法相对为多,但精炼而不累赘,严密而不冗杂。根据虚明功的结构形式和调练内容来看,它是一套分段发展的完整功法。

虚明功在效应上强调"息息"、"虚明"等高标准要求,因此,在练功实施中,既要有正确、有序、严谨的科学方法,又要有从严、从难、从精的刻苦精神,二者缺一不可,否则就无法达到登峰造极的地步。实践表明,按部就班、依一段、六层、十一法循序以进,不但有利于功度的稳定发展,并能稳操终获虚明佳景的胜券。因此,在时间允许的前提下,均宜采取一贯到底的系统锻炼方式。虚明功虽有段、层、法之分,却是一个有机联系的整体系统。进行锻炼时,反对绝对循规蹈矩的数条做法,允许审时度势地采取化整为零的灵活战略战术。当然,更要反对那种置练功客观规律而不顾,采取冒然疾进的方式。由于虚明功的段、层、法之间存在着系统性和一贯性的内在联系,因此在具体实施中,必然体现出方法结构上的完整性特征。

(二)整体性

整体性基虚明功的作用特点。

虚明功基于锻炼方法上的完整性,决定了生理效应上的整体性。人体乃是精、气、伸高度有序与协同集合或的整体系统,尽管人体层次繁多、功能繁

杂,但无不由精、气、神来体现。

虚明功筑丹、运丹、慎丹三个阶段(即初级、中级、高级:阶段),实为调炼精、气、神的三大环节。三环节是"不断练功论和练功阶段论"相统一的具体体现。各个环节之间既有区分,又有联系。只有把它作为一个有机整体、采取分裂贯一的实施方案,才能对精、气、神进行全面、系统和深化的烹炼、最终达到虚明状态。此状态意味着人体自组性加强。有序化提高,具体表现为各系统活动趋向协调。各层次功能全面改善,从而赋予虚明功完全、彻底的整体性作用特征。

(三)能効性

能动性是虚明功锻炼实施中的特点。

虚明功强调达到"息息"、"虚明"、"定景"等高、难、精的目标、须知、息、虚明、定景皆不是人体的先天固有活动,必须通过后天学习锻炼方能获得。显然虚明功的锻炼过程乃是在特定意念主导下,为实现理想效应所采取的主观能动性活动,在向虚明定景等高标准进取时尤其是这样。所以,凡进行虚明功修练者,都要执行一个不折不扣的特定意志行动。意思是反映能动性的集中表现,意志活动是一种有动机有目的的自觉行动。虚明功实施中的特定意志行动,是指人们基于对健康或长寿的需求,激发出练功愿望和兴趣、并在正确动机支配下,为实现预期目的所采取的自觉行动。在虚明功调练中,要求持之以恒,序列发展,逐步提高,最终攀登虚明顶峰。虚明之境,穿之压难,得之实难,练功者必须充分发挥主观能动性,进行持之以恒地锻炼才能取得、所以,应把"能动性"作为虚明功的特征之一于以明确提出。

(四)自动性

自动性是虚明功功度发展中的特点。

虚明功初级阶段,借助调息、意守活动达到启真筑基效应,在此基础上。 再以运气、作念为手段,通过正念巧施和真息妙运,使元气,元神得到进一步 调练,从而为攀登定景高峰打下基础。定景必须在掌握特定方法技巧的同时,经过长时间的系统锻炼方能获得,功中定景是心身达到真善真美境地的 种反应,它是一个高难度的后天习得性行为,确切地说,定景是一种"反应 性行为",即类似一种不随意活动。

定景是一种"只能神会,难以言传"的客观心身效应。当功全炉火纯青阶段,其时虽无意主动进行"净虚"、"内省"、"作念"、"意守"等项有意活动,而"虚适交融"之景也会自动地显现于自我意识之中,定景是炼神进入高级阶

段的标志和反应,但这并不意味着高级阶段的定景和初级阶段的有意活动 毫无内缘关系。事实上定景乃是在有意活动基础之上发展起来的一种特殊 心理活动。就是说,定量的形成乃基于一个相当长的随意活动过程,因此,定 景在本质上依然属于随意活动的范畴,不同之处只不过它包含了自动性色 彩而已。

定景的发展过程分为三个阶段。第一为进行制念、意守、内省、作念等有为调神方法的尝试阶段。该阶段练功者表现出倾注于对个别方法和具体内容进行单。 锻炼的特征。第二为熟练掌握上述方法和对方法实施中所产生的绵、融 静、适效应进行体验的阶段。该阶段练功者已把方法和效应融汇于体、当然各个动作与效应并非是不再被感知,只是在内容上发生了质的变化,即此时不再感知为一种弧立的活动或反应,而是作为组成整体内容要素之一反映于意识之中。第三为机能趋向娴熟而达定景效应的阶段。神经系统具有高度可塑性和定型性的活动特性,前者是获得后天习得性行为的基础。后者是习得性行为趋向自动性反应的保证。 练功技巧活动越巩固完善,其自动性特色就会愈益明显,于是显示出"无意识"的特征来。定景自动性反应现象,并非是一组无意识和固定不变的机械活动形式。必须明确,定景的稳定性表现是相对的,同样其"无意识"色彩也是相应的。所谓"无意识"是指从明显的意识水平下降到不明显的意识水平而言的。

自动性反应是定景活动的特征之一,而定景又是虚明功调神进入高级 阶段的实质性内容。鉴此,把自动性作为虚明功功度发展中的一个特点予以 提出乃是十分必要的。

第二章 虚明功正功修证法

业已述及,虚明功正功分为三段、六层、十二法。具体到每一种功法,人分解为调身、调息、调心三部分。此外,调练身、息、心,各有其相应的内容、方法、要领和标准。必须明确,三调在内容、方法、要领、标准上的差异性,释随着正功层次的深化发展而逐步缩小,最终趋于统一,返够一体。

第一节 虚明功正功初级功能证法

初级功法包括吐纳功、静息功、敬息功、随息功、息调功共五种,以下分别介绍其修证方法。

一、吐纳功修证法

吐纳功为虚明功"正功"初级阶段浅层的第一种功法。练静功伊始、身、息、心总要经历一个或长或短的动静转化过程。吐纳法可迅速实现"身调体顺,心平气和"等要求,于是从身、息、心三方面为静练准备了条件。故此常将吐纳法作为静功的准备功法来应用。吐纳功为静练的重要开端方法,然而却并非唯一起步之举。如果静练前准备工作业已充分,那么吐纳功就勿需再行选练。

(一)调身

练功中常根据功种、功度、病情、习惯、效应等因素选择姿势,在上诸因 家中,应以效应作为选择姿势的主要依据。人所共知,站式得气最快,并可迅 速获得表浅入虚;其不足之处,在于不能把入虚推进到较高层次。侧卧式有 助入虚向高层次发展,唯得气艰难。仰卧式基底最大、重心最低、稳度最大、 放松最佳,更因其易于得气,从而为入虚的顺利发展准备了形体条件。全廟 跌坐,结印盘根,心身安稳,心念易止,境界易空。故此,倍受推禁。唯该式难 度颇大,移习时宜先练自然盘,继练半跏趺坐,最后过度到全脚趺坐。此种转 化过程,通常需2年左右方可完成。不难看出,在上述姿势中后两者最为殊 胜。

1. 方法 吐纳功采取以双盘膝,单盘膝,仰卧式为主,以自然盘膝,坐

凳式、侧卧式、站式为辅的方式进行调身。以下依次介绍盘膝式、坐凳式、、坡 卧式、侧卧式、仰卧式、站式的操作方法。

(1) 盘膝坐,即盘膝坐于床上或席地盘坐练功。盘膝式有二;

其一、双盘膝:为佛家全尚坐法,历代养生家皆多仿效。其操作要点为: 给跏趺坐,此襟危坐;头若悬磬,敛额钩履;垂帘塞兑,收视返听,信齿相拄, 舌舐上腭;含胸拔背,松肩垂肘;双手结印,五心朝天。

何谓正襟危坐?正襟为理顺衣着之意,危为端正之义,正襟危坐即端坐。 何谓头若悬磐? 磬是古代一种石制乐器,以绳悬起,打击出声,头若悬 磬,比喻头若以绳系顶上悬那样端直。

何谓垂帘塞兑? 垂帘即眼睑轻闭、塞兑即目不外视之义。此外, 兑泛指诸筠, 故寒兑又有以意封闭口、耳、目诸势, 以杜绝真气走漏泄之义。

何谓收视返听?收视即目不外视,而内视于无形;返听即耳不外听,而返 听于无声。无形为虚,无声为静、内视无形,返听无声,实乃神会虚静之活动 (详见(内丹功修证法))。

何谓唇齿相柱? 即上下唇、齿轻轻闭合之调。

何谓含脢拔背? 不若意挺胸即谓"含胸",不故意夸展即谓"拔背"。保持含胸拔背之势。既可使躯体处于外定内松状态,而利于调气炼神,又可维持脊椎的生理弯曲,而助于躯体端直。

何谓松肩垂肘? 散谜双肩不耸谓"松肩";垂落双肘不横谓"垂肘"(又称"坠肘"),

何谓双手结印。结印基指将手结成特定手势,密宗极重视结印,结印的手势众多,跏趺坐所指之手印,称"等持印",又名"定印",具体手势,即要求。212。

两手十指舒展并拢成掌,手心向上,两手一上一下,重叠而放(详见(第九篇·密宗功法系列》)。

何谓五心朝天?全跏趺坐时,头若悬碧,颠顶之心则朝上。足背置于股上,双脚之心则仰上,手掌相叠,双掌之心则向上。五心朝天即头顶心,两是心和两手心皆朝上之谓,

其二,单盘膝:即佛教所称之"半跏也"。该式对头颈五官、躯体手臂的要求,均同上式。唯下肢盘坐时仅一脚置于对侧股上,左右小腿粗叠、和大腿构成一三角形(图 5-2)。密宗称显教的半跏坐为"吉祥坐",称显教的吉律单为"莲花坐"或"莲华坐"。

其三·自然盘坐:又称"散盘"。该坐之五官躯体手臂动作与全跏坐同。唯 下肢采用自然盘式,小腿交叉,两膝分开,双足置于对侧股下(图 5 3)。

- (2)坐凳式,端身坐于凳上练功,躯体五官动作同全雕坐,唯下肢不进行盘膝,要求髋、膝关节分别屈曲 90 度,小腿垂直于地面, 而足分开, 与自同宽, 半踏于地, 松肩坠射, 两手相握, 掌心向上,置于小腹之前(图 5-4); 或两手分开,掌心向上,十指舒伸,轻放于同侧大腿上(图 5-5),或掌心向下,置于大腿远端。
- (3)坡卧式:坡身仰卧于藤椅或抄发等物之上练功。坡度宜保持在35度至70度之间,头部端然,颈纫偏倚,头后置以软枕,使下颌呈内收之势。五宫躯干要求,同全雕坐。腰背着物,切忌悬空。膝关节屈曲120度,双脚与肩同宽,脚踏于地,松肩垂臂,掌心向内,置于小腹之前,或掌心向上,左右手分别置于同侧大腿上(图 5-6))
- (4)仰卧式,平仰卧于床上练功,头须中正,枕于枕上,枕之高低,以下颌略含为度,五官躯干要求,均同全雕坐,上肢自然伸直,或时关节略曲,手心向下,左右手分别放于身体同侧的床面上。依据下肢所处姿态,又分三式。

其一,开踵仰卧式:下肢舒伸,足踵分开,与肩同宽,足尖自然外展,呈八字形分开(图 5-7)。

其二,合踵仰卧式;起踵症拢,起尖呈人字形分开(图 5-8)。

其三,屈膝仰卧式;黎关节屈曲约 120 度,膝腘部下方,以绵软之物垫实,两足分开,与肩同宽,足尖呈八字形分开(图 5-9)。如果将臀部垫高,则 你屈膝臀高仰卧式。

(5)侧卧式:侧身就卧于床上练功。其式为:坦然而卧, 松肩舒臂, 上肢屈 曲而放, 下肢微卷而置。四肢具体要求, 依侧左侧右而异。兹以右侧卧位力

例,谈谈肢体的具体安放位置。右下肢髋、膝、踝三关节依次屈曲约 120 度、80 度、140 度。左下肢髋关节屈曲约 140 度,并内收 120 度,膝、踝关节各屈曲 90 度,唯后者尚需内旋 30 度。左膝关节轻压于右腿膝关节之下,左踝关节轻按于右足的脚弓处。右上肢屈曲,放于耳前枕上。左上肢自然屈曲,腕关节略呈背曲,五指松提,放于对侧乳前床面。其时部向前略展(图 5-10)。或左臂伸直,掌心向下,轻放于同侧髋部。

(6)站式:即取站立式练功。常用姿势分为以下三种。

其一,端立式,该式要求赖顶虚领,头颈正直,含胸拔背,端然而立。下肢伸直,两足平行分开,与肩同宽。仅臂自然垂于躯体两侧,手指舒伸,掌心向内,轻贴于同侧股之上端外侧,或两手相握,置于腹前,轻合其口,以鼻呼吸,目之开合,随意守之需而定(图 5-11)。

其一,盘根式,该式头颈、五官、躯干要求均同端立式,其不同者,唯双膝略曲,足尖内收,并以意抓地,两臂分开,略呈外展,双肘微曲,其臂如弓,十指舒伸,指端向前,掌心向下,以意按地(图 5 12)。

其三,抱球式,头颈、五官、躯体要求俱同端立式,唯膝关节略屈曲。两臂 抬起屈肘,双手掌呈抱球状置于胸前或小腹前(见第一篇图 1-4)。

- 2. 要领 吐纳功以"姿势规正"作为调身要领。姿势规正即"循规依矩、恪守不苟"之谓。规正不同于端正,练功姿势,既要符合生理卫生的要求,以保证人体各系统生理活动的正常进行,又要保持安稳谐和的状态,以便于调气调神锻炼。凡符合上两点要求的体位,即谓姿势规正。
- 3. 标准 吐纳功以"舒缓调顺"作为调身标准,舒缓调顺即"舒缓不迫, 调顺不悖"之谓。

形体为精气之宅,神明之舍,身调体顺,则神守舍而养,身躯躁动则气脱宅而散。初练者由于对静势缺乏锻炼,常常出现避促、窘迫等形体不调现象,这样非但难奔颐养真元之效,尚会导致耗气劳神之患。显然舒缓调顺乃是调练精、气、神的基础保障。

(二)调息

- 1. 方法 吐纳功调息选取吐纳呼吸法。吐即呼,纯即吸。吐纳呼吸属于肺呼吸的苍晦。通过吐纳呼吸,可使气息迅速达到调顺状态,所以吐纳呼吸 法乃为静功调息的伊始方法。吐纳呼吸可采用口鼻兼用的方式,即以鼻纳气,以口吐气。也可轻闭其口,以鼻呼吸。
 - 2. 要领 吐纳功以"吸文呼武"作为调息要领。吸文呼武即"吸之无心, • 214 •

呼之有意"之谓。"吸文"指吸气时无心有觉,"呼武"指呼气时有心有觉。无心指无所用心,无心谓"文",故无心之吸即称"吸文"。有心指有所用心,有心谓"武",故有心之呼即称"呼武"。实逾"吸文呼武"要领。易奏心平气和之效。

3. 标准 吐纳功以"吐纳畅达"作为调息标准。吐纳畅达即"吐气流畅、纳息通达"之谓。遵循吸文呼武、吸缓呼疾的要则进行吐纳、有助于肺气宽发(官布散发)和肃降(清肃下降)。肺宣发则吐纳流畅、气肃降则呼吸通达。

(三)调心

- 1. 方法 吐纳功调心选取自制作念、诱导作念和意守呼吸等法。两种作念方法已在静息功中详述、此不广说。有关诱导作念法的具体选词、应以本功法三调标准为内容,即选取"舒缓调顺"、"吐纳畅达"、"心平念伏"等词语。通过自制作念,可收到心平念伏之效。初练者由于没有自制功夫、杂念不易排除。因此尚需在自制作念基础上进行意守吐纳呼吸法。其法即以心缘守吐疾纳缓的呼吸运动形式,并用意轻轻体会吐纳呼吸对心身所诱发出的舒缓效应。
- 2. 要领 吐纳功以"摄心收念"作为调心要领。摄心收念即"摄心不乱,收念不杂"之调。心有攀缘外境的特性,念有思忆往昔的特点。心攀念忆活动,是练功入虚的主要障碍。所以,初练者意欲获得初步入虚,当以实施"摄心收念"要领为首务。
- 3. 标准 吐纳功以"心平念伏"作为调心标准。心平念伏即"心平不动,念伏不起"之谓。此项调心标准,只要求思维活动相对平静和杂念数量相对减少,因此,心平念伏不是真正的入虚状态,而是一种自控下的安静心态,然而,这种安静心态,却为实现更高的调心指标草定了心理基础。

俟达到本功所规定的调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

二、静息功修证法

静息功是虚明功"正功"初级阶段浅层的第二种功法,该功以吐纳功为基础。

(一) 選事

- 1. 方法 静息功调身方法俱同吐纳功。
- 2. 要领 静息功以"弛张相宜"作为调身要领:此项要领是对前功法 "姿势规正"调身要领的发展。"弛张相宜",即"松繁适度,弛张适中"之课。躯

文件由 心無極 免费分享! 版权 白星事作者! 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

体放松与入虚存在着相辅相成的关系。即"体松则虚静。虚静体愈松"。 故松的重要性和必要性乃是显而易见的。然而。初练者又总难以实现体松的要求。 针对吐纳功调身中存在着"紧张有余,松弛不足"的实际情况,静息功调身则提出"弛张相宜"的锻炼要领。

3. 标准 静息功以"不宽不急"作为调息标准。该标准是在前功法"舒缓调顺"调身标准基础上的提高。"不宽不急"即"身不懈怠、体不拘紧"之调。 宽指"俯首屈背,身躯逐迤"。急指"挺胸耸响,形体速促"。

(二)调息

1. 方法 静息功调息选取静呼吸法。静呼吸即静息状态下的自然呼吸,非呼吸无声之谓。静呼吸是一种不受意念控制的呼吸运动。即对呼吸的类型、形式、速度、节律与幅度等方面均无特殊要求。虽然,所谓静呼吸法,实则为自然呼吸法。必须明确,静呼吸法强调自然,并非放任自流。其实强调自然的本身。就是一项重要的原则性要求。何况静呼吸法又给终坚持"气息调和"的锻炼指标。人人皆会自然呼吸,然而由于练功时愈念参与呼吸运动。于是意念对呼吸自律性则构成程度不同的干扰,以致初练者总要经历一个或长或短的呼吸不自然的过程。甚至出现一系列气息不调现象。气息不调表现有四、即气结不畅、气度不聚、气逆不顺、气乱不和四种病象,总称呼吸四病态,此四种病息状态不降,则"气不得和,心不得定。功不得进,效不得应"。须知治四病态,则非静呼吸其隔。仅此。就是可就见静呼吸重要性之约的一致。业已克除四病态之呼吸,在气功学中称作"息相"。《修习止观生神法要》云"息有四相"一风、二端、三气、四息。"衡三者为不调之相,后一者为调相。守风则散。守喘则结,守气则劳,守息则定。"

由于静呼吸法以自然为原则,以和顺为要求,以致有人误把静呼吸法当做"家然寡味,俗不可耐"的平庸之术。实践证明,静呼吸既是纠治风、气、喷诸病相的有效方法,又是诱发内呼吸的乘处手段。而且由于其以"自然和顺"为原则要求,所以即使初练者进行修习也绝对安全稳妥。显然,静呼吸乃是"外庸无奇、内蕴精萃"的至要息法,故者其为"探蒙若虚、批却导窭"的调气能术。

2. 要领 静息功以"地任自然"作为调息要领,此项要领是对前功法 "慢文呼武"调息要领的发展, 纯任自然即"无所免强,自然任运"之谓。吐纳 功在调息中实施"吸文呼武"要领,以奏心平气和之效,但由于愈念参与吐纳 呼吸之中,故调练稍久,必将引起气息不调现象,鉴此,静息功在调息中则采

取"纯任自然"要领,以求完全彻底地遵循"自然"原则,实施自律呼吸。自律呼吸可充分体现肺呼吸运动的自由性,从而可有效地纠治气息不调现象。

当然,自律呼吸的自由性也是相对的,因为自律呼吸也是一种受诸因素控制的呼吸运动,即是一种随着生现状态改变而变化的呼吸运动。必须明确,这种控制因素必须也只能来自生理,而绝不应也绝不可来自心理。因为心理活动哪怕是轻微激识参与呼吸运动,也会有碍于自然呼吸的客观自律性,而导致呼吸不调

3. 标准 静息功以"不遲不滑"作为调息标准。该标准是在前功法"吐纳畅达"调息标准基础上的提高。不遲不滑即"不疾不促、不结不滯"之谓。呼吸疾促不稳称"滑"。呼吸结滯不藥称"涩"。在吐纳功调息中尽管呼吸业已通达流畅,但因愈念参与呼吸运动。故习之稍久。尚会出现呼吸滑、湿之相,故此、静息功调息以"不遲不滑"为标准。

(三)運心

- 1. 方法 静息功调心选取自制、精进、诱导、缘守、管党、党知六种作念 被和意守静呼吸法。
- (1)作念法。人类在进化发展中,获得了自我作念的本领、而且具备了被 受作念作用的功能。因此,练功者可以顺利实施作念,并有取得作念成功的 把握。作念是指自我构念而言。作念活动,本质上是一种内部容语自我诱导 过程。功中作念。要求依据治病、保健、调能、功候之需。在河的基础上、自我 能动地构成某种知觉、表象、概念、思想而活跃于主观意识之中。并篡信物程 之间发生着和作念内容相一致的变化。作念可以在完全清醒的状态下讲行。 也可以在人建的基础上实施。在后一种情况下。作念将显示出强有力的商示。 作用。暗示就是心理反作用于生理的过程。在气功学科中。心理对人体的反 作用,既是方法中的重要内容,又是理论上的重要机制。因此,必须高度重视 作念在练功中的应用问题。在作念具体运用中,要誊巧掌握其形式和内容。 采用何种作念形式,要因人而异。必须明确,作念时以感觉、知觉、丧象形式 出现,有助于崖静的稳定发展,以抽象思维形式出现,有利于调意暗示作用 的发挥。作念内容种类繁多,诸如喜笑作念、恬静作念、松适作念、癫痫作念、 健美作念、惬意作念、慷慨作念、雅乐作念、爱憎作念、远意作念、真和作念、 慮明作念等等。选取何种作念内容,应因情、因人侧官。具体到静息功调心常 选用如下六种作念法。

其一,自制作念法,即自我指令,摒除杂念乱想之法。

其二·特进作念法:即自收折今·抱定自强不息之念。策励其志,排除万重,专特求进,进取不废。

其上, 两导作总法,即在词的基础上,通过内部语言进行自我诱导, 有关 诱导作仓内容, 依不同功法之三周标准而定, 具体到静息功, 宜选取"不宽不 急", "不滑不湿"、"不容不掉"等诱导词语。

其四。像守作念法。即通过自我指令。达到缔守某种境相之法。豫守为意 全缘求、持予之义。徐守实乃一种意念指向过程。在心理学上称之"注意活 相"。乔气功学上称之"有为意守"。

其五,勞克作念法,即日我指令,提起警戒、觉察之心。營业作念旨在警戒告祝、神举之相发生,尤要警惕后者的情故来袭。

其六、党制作念法、即通过自我指令、以实现感受或神会某种通相之法。 党知有"有为"、"无为"之分。凡用识神感更事物表象的活动和"有为论知"。 凡以元神乡会遗明交融定员的过程。你"无为觉知"、依据佛学哲学观来定 义。有为党知即"约心"感受"幻相"的活动。无为党知即"真心"妙金"真相"的 过程。故有为党和称之为"安使"。尤为党如称之为"妙党"。有为党知能要求 现象处于维守、将数和已数之心态外。并强调感受"有为入虚"状态及其效 应。有为入虚即初级、低层次入难。有为入避状态所构成的系列信息乃可遇 过不同层次的感受装置伤人大脑中枢。于最在自我意识中是现出某种缺象。 銀守其晚套就是越受各为人建妆态的过程。初级人建妆去常件器"身团体 颗"、"心旷神怡"等心身良性反应,功中内验此种良性反应,就是感受有为人。 虚效应的活动。妙世既可自行觉知高级无为入虚的状态及其效应。又可能动 地妙恨佛学中所称的真如实相之理。必须明确,练功乃是由"有为"至"无 为"。自"妄相"逐"真相"的过程。佛学认为、有为之法验为"幻"、"妄"。她而有 为按乃无为法的基础,倘若抛开有为"安世"之法。那么无为"妙爱"过程则食 如空中楼阁。而无从实现。有为多爱活动乃气功量集中必不可少的内容。基 于有为法的基础作用,所以有为变优作念法的需要价值政育终不言而喻了。 尽管无为"妙觉"较有为"妄觉"绝妙碑胜,然而妙觉作念法并无实用重义。因 为妙觉与作念乃是有为,无为可不印复之法。在爱知"安重"或实施安置作念 中,多要请告方法。参照签巧。以便充分发挥其"以ぞ克妄"的珍贵作用。

- (2)息宁静呼吸法"即用心缘守静呼吸的运动形式和内验其所导致的心身效应(详见(虚明功)一书)。
 - 2. 要領 静息功以"河欲弃量"作为獨心要領:此項要領是对前功状218。

"摄心收念"调心要领的发展。河欲弃盖即"克除五欲,摒弃五盖"之谓 "主欲"指追逐色、声、香、味、触的互种欲求;"五盖"指遮蔽真心的贪、晦、睡、梅、疑豆种障盖(详见《九次第定修证法》)。允欲不河,杂念粉至沓来,止盖不弃。烦恼于纯百裹。显然、河欲弃盖乃是静练调心的重要环节。在吐纳功调心让程中,通过"摄心收念"要则的实施,获得心平之效。然而、接心收念属于"制念"功夫。必须明确、制念虽为静心的重要方法。但不是入虚的根本途径 与确保入虚的顺利进暖,必须加强内心自静素养的锻炼。"词欲弃盖"属于"目静"的意味。故此、静息功调心、宜在前法"摄心收念"基础上买施"可欲弃盖"费则

3. 标准 静息功以"不香不掉"作为调心标准:该标准是在前功法"心平念伏"调心标准基础上的提高。"不香不掉"即心不昏昧,念不散支"之谓昏指昏沉,掉指掉举。

"香味"即昏沉。何谓昏沉?《大乘广五蕴》云,昏沉为"心不调畅、无所堪任(心无堪任性),蒙昧为性,烦恼所依,是痴之分。"大意是说,昏沉是一种蒙昧精神状态,昏沉则心神暗塞、不能(堪)固持(任)其自相(性)。所以昏沉乃以憨然无记为特点,以生起烦恼为表现。功中坠入昏沉,则浮想纷至而不觉,"正念"失持而不察,蒙蒙昧昧,懵懵懂懂,荒芜功业,其害甚深。

散动即掉举。何谓掉举?、大乘广五蕴》云:掉举为"随忆念喜乐等事,心不寂静为性,是贪之分。"大意是说,掉举是一种思忆爱乐事物的联想活动。 掉举属于贪欲活动的范畴,以心不寂静为特点。

在吐纳功调心过程中,因不具备定力,只能暂时制谐乱想,故此,唇沉、掉拳之相不时发生。至静息功之步,定力已初步形成,于是除能有效地控制粗心散乱外,并可管获不昏不掉之效。这里所说的定力,实为入虚条件反射活动。入虚条件反射,通过练功而建立,并随着练功实践得以强化和加强。

俟达到本功所规定的调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法,

三、数息功修证法

数息功为虚明功"正功"初级阶段浅层的第三种功法。该功以静息功为 基础。

(一)调身

1. 方法 数息功调身方法俱同吐纳功。

- 2. 要领 数息功以"散诞百骸"作为调身要领;此项要领是对前功法 "弛张相宜"调身要领的发展。散诞百骸即"放松筋骨,散解肢节"之谓。形体 放松是入虚的重要条件,为了发展入虚,须在"弛张相宜"的基础上实施"散 诞百骸"要领,如是身躯则获最大限度的放松,促使入虚向深层发展。
- 3. 标准 数息功以"通体舒松"作为调身标准,该标准是在前功法"不宽不急"调身标准基础上的提高, 遍体舒松即"周身舒适,统体放松"之调。斯时之舒适来自放松,并非源于自然,所以数息功中的舒适效应属于幻适的范畴。

(二)頂息

- 1. 方法 数息功调息选取数息呼吸法。数息呼吸法即默默或出声读数呼吸次数之法。习练时可只数其吸气或呼气,亦可呼吸皆数。可由一至十或由一至百顺数,亦可由十至一逆行数之。
- 2. 要领 数息功以"呼悠吸幽"作为调息要领,此项要领是对前功法 "纯任自然"调息要领的发展。呼悠吸幽即"呼之悠远,吸之幽深"之调。"悠远"是指呼气时自觉气息倾胸那外表散之悠悠而言。"猢深"是指吸气时自感气流沿胸腹内里降之幽幽而言。数息功之呼吸法简便易行,行之则效。然而修习此法,易出现意执于鼻,甚至酸成头晕、头痛等不良反应。功中遵循"呼悠吸幽"要领则可防患于未然。
- 3. 标准 数息功以"息柔气和"作为调息标准。该标准是在前功法"不滑不湿"调息标准基础上的提高。息柔气和即"气息柔细,呼吸调和"之谓。

(三)逼心

- 1. 方法 数息功调心选取自制、精进、编守、警觉、党知、诱导作念法和意守数息呼吸法, 六种作念具体方法, 详见静息功。有关诱导作念法的具体选词, 应以本功法三调标准为内容, 即选取"遍体舒松"、"息柔气和"、"一心初现"等诱导词语。意守数息呼吸法, 是正规守息法的开端。故此, 必须先借助静呼吸法摒除气息的结、滞、逆、乱四病根之后方可守之, 否则因被四病相所扰, 而不得守息之益。教息呼吸法, 出入有象, 数之有物, 呼悠吸幽, 案之有觉, 因此, 意守数息呼吸常可迅速获得"收摄贪欲, 排除杂念"之效。
- 2. 要领 数息功以"策心缘数"作为调心要领;此项要领是对前功法 "词欲弃盖"调心要领的发展。策心缘数即"策励其心,绕守数息"之谓。
- 3. 标准 数息功以"一心初现"作为调心标准;此标准是在前功法"不 昏不沉"调心标准基础上的提高,一心初现即"定心初露,定而不持"之谓,就

是说数息功之入定,尚不是真正之入定。因为专注 境之心尚不能持久不 动,况且数息功入定状态又不伴随轻安效应。 心又称"心 境性",它为"心 定不动,专注一境"之义。一心为四禅之体(本性),审虑为四禅之用(作用)。数息功为修持四禅的入门方法,所以数息功有成,则可获" 心初现"之效。

俟达到本功法调身、调息、调心一项标准后,即可改练下一步功法。

四、随息功修证法

随息功是虚明功"正功"初级阶段浅层的第四种功法,该功以数息功为基础。

(--) 调身

- 1. 方法 随息功遇身方法俱同吐纳功。
- 2. 要领 随息功以"威仪庄严"作为调身要领;此项要领是对前功法"散涎百骸"调身要领的发展。威仪庄严即"正襟危坐,严肃庄重"之谓。新"紧张有余"之枉,必过"弛张相宜"之正。于是练至随息功之步,形体必将出现散诞有余的倾向。基于这种原因,随息功调身则应以"威仪庄严"为要则。须知"威仪庄严"是静练调身中至关重要的要领。如果说借助"散诞百骸"要领,是实现"避体舒松"和获得入虚长足发展的重要条件,那么,通过"威仪庄严"要领,则是达到"外定内松"和夺取高层次入虚的根本保险。
- 3. 标准 随息功以"外定内松"作为调身标准,该标准是在前功法"遗体舒松"调身标准基础上的提高。外定内松即"泰然示外,坦然蕴内"之谓。"外定"与"内松"之间,存在着相反相成,互相统一的关系。实施时务要做到内松基础上的外定和外定前提下的内松,即实现外定与内松的高度统。

(二)通鹿

- 1. 方法 随息功调息选取随息呼吸法。随息呼吸从根本上讲属于调练肺呼吸的范畴,但亦包含着对内气的诱发活动。随息呼吸与内丹功的气贯丹田呼吸法相当,它是在肺呼吸调柔致细基础上,通过心随出入之息诱导内气显现并引导其降运入于下腹丹田的方法,其要求为,不论在肺呼吸"吸气"或"呼气"时,皆伴有内气贯入下丹田的感受。
- 2. 要领 随息功以"导气下行"作为调息要领,此项要领是对前功法"呼悠吸幽"调息要领的发展。导气下行即"导气令和,引短令长"之谓。
- 3. 标准 随息功以"息息贯丹"作为调息标准,该标准是在前功法"息柔气和"调息标准基础上的提高。息息贯丹即"息息下行,归返丹田"之谓。

"息息"此指吸气和呼气而言,"贯丹"指返还气概而言,气根即下丹田气穴。

(二)语心

- 1. 方法 随息功调心选取自制、精进、诱导、警觉、象守、觉知作念法和意守随息呼吸法。六种作念方法详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取"外定内松"、"息息贯丹"、"不即不离"等诱导词语。意守随息呼吸法,是在意守数息呼吸法基础上进行的。意守随息呼吸法既要专心守持呼吸的降运形式,又要以意觉知息息入丹的绵柔内容。
- 2. 要领 随息功以"心专持息"作为调心要领;此项要领是对前功法 "策心缘数"调心要领的发展。心专持息即"心专不一,持息不离"之谓。"专" 指"专心致志","持"指"持守无间"。
- 3. 标准 随息功以"不即不离"作为调心标准;该标准是在前功法"一心初现"调心标准基础上的提高。不即不离即"心息相印,不粘不脱"之谓。"粘"为粘合之义;"脱"为脱离之义。通过实施"心专持息"要领,"能缘"之心和"所缘"之息,处于"适逢其会,谐和相伴,不分不合,无缚无脱"的状态,从而把"心一境性"(入定)引深 步,使其跨进"不即不离"的稳定阶段。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可转练下一步功法。

五、息调功修证法

息调功为虚明功"正功"初级阶段深层的功法。该功以随息功为基础。(一)调身

- 1. 方法 息调功调身之法俱同吐纳法。
- 2. 要领 息调功以"坦然自持"作为调身要领;此项要领是对前功法 "威仪庄严"调身要领的发展。坦然自持即"酒脱自如,自持端坐"之谓。"酒 脱"指"不羁不绊,自然自如";"自持"指持身之法。功至一定深度,持身法自 然生起,于是身躯自然端直,不疲不懈,犹有物持身,端然稳坐。
- 3. 标准 息调功以"四大安和"作为调身标准。该标准是在前功法"外定内松"调身标准基础上的提高。四大安和即"身体内外,安和森然"之谓。 "四大"佛学指地、水、风、火四种基本原素,并认为万物及人体皆由此四大原素组成。故四大在此引申为身躯。"安和"为坦坦安和之义。

(二)資息

1. 方法 息调功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息. 息调功 · 222 ·

文件由,原有意思。原始的 10 年的 10 年初 切下用于第四章 10 7 年 9 東文件

中的瓦的外域或非生理学中的外时吸。它最大体通过胂胜同外界进行气体交换的过程。改称"胂呼吸"俗称"口鼻呼吸"。内呼吸乃相对于外呼吸而言。它是指练功时内气(参见《气功益智篇》在体内的运行活动。而非指生理学中的内呼吸(组织呼吸)。在气功学中。外呼吸称为广后天呼吸"、内呼吸称与"无大呼吸"(实际上内呼吸离于荒天呼吸、真呼吸等不同形式与内容的内气运行呼吸法之中。所以、严格地步、内呼吸并要完全等同于先大呼吸。

息调劢外呼吸选炼静呼吸(详见前文)。内呼吸选炼丹田書气呼吸达

丹田蕾气呼受法。承随息功的随息呼吸法而能。随息以实验随息呼吸法得以成就。吸则内气沿体腔内型贯入丹田之内。时则内气像胸腹腰踝降抵片但之表。日久丹田内气由散质者。由隐而是。依集聚成象后、即改行丹田蓄气呼吸法。息调功的丹田雪气呼吸法。即通过呼吸将内气蓄积于下丹田之阴。其法即当静呼吸"哑气"时,内气格丹田后极而贯。当睁呼吸"呼气"时,内气循丹田前极而注。

- 2. 要领 息调功以"勿忘勿助"作为谓息要领,此项要领是时前功法 "导气下行"调息要领的发展。勿忘勿助即"不忘其气,勿助其息"之调。"勿 忘"为不丧失觉知之义。"勿助"为不用心着力之义。练至息司功之步,不论寸 们身之息,还是对丹田元气,总以"勿忘勿助。无心有意"为要领。
- 3. 标准 息调功以"绵酸相应"作为调息标准;该标准是在前功法"息息贯丹"标准基础上的提高。绵酸相应即"缩酸与铬、绵酸相牛"之谓。息调功调息属于调练先天内气的程時。人所共知,先天内气既有表现形式。又有实质内容。其表现形式归纳为升。降、开、合四人类型。其内容振扬为绵、融、静、适四种基本属性。不成不衡调"绵"、柔和情愫调"融"。确密估值调"静"。 细胞自在谓"透"。在调练先天内气过程中,形式必须服从于内容。即以把持内容为整合:把持内气内容既是入建的关键。又是获效的保证。从理论上讲。在调练先天内气过程中,形式必须服从于内容。即以把持内容为整合:把持内气内容既是入建的关键。又是获效的保证。从理论上讲。在调练先天内气伊始。即应把组织、静、适四种基本属性。于以排满尽致地体现。所以常特细融种适作为息调功和运丹阶段五种功调息结的总标准。然而。"绵、融、静、适"乃存在着层次之分。因此。在实际调练中,宜先从"绵融"入手。绵融是静适的基础。所谓"绵中宫静"、"融中宫适"即是此义。内气的"静康"属性尽管重要。但欲使其进一步升华。则必须把特"组造"这一本发要素。不难看出,实"静"、"适"而言。也存在者先后次第之则。具体则息调功调息。则以把特纳融内容为首条。以达到"绵磁相称"为目标。

(三)連心

- 1. 万法 息调功调心选取自制、精进、诱导、警觉、缘守、觉知作念法和意守丹田法, 六种作念之法, 详见静息功。有关诱导作念法的具体选词应以本功法三调标准为内容。即选取"四大安和"、"绵融相应"、"心住念止"等诱导词语。意守丹田法即意守以神厥、会阴、命门三穴所构成的圆形空间, 并神会丹田内气的任运形式和绵融属性。 不难看出, 息调功之意守, 不仅赋予新的内容, 而且还初具"无为法"神会的属性。
- 2. 要领 息调功以"凝神寂照"作为调心要领;此项要领是对前功法 "心专特息"调心要领的发展。凝神寂照即"凝神气穴,寂照不已"之谓。"凝神"指元神凝聚于气穴;"寂照"指止观并用,定慧双运。换言之,寂照即在入定基础上,进行神会观忆活动。
- 3 标准 息调功以"心住念止"作为调心标准。该标准是在前功法"不即不离"调心标准基础上的提高。心住念止即"心住不动,念止不乱。"之谓。 俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可改练下 步功法。

第二节 虚明功正功中级功修证法

中级功法包括聚散功、降气功、丹田功、周天功、息和功共五种,以下分别介绍其修证方法。

一、聚散功修证法

聚散功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第一种功法。该功以息调功为 基础。

(一)调身

- 1. 方法 聚散功调身之法俱同吐纳法。
- 2 要领 聚散功以"脱粗离重"作为调身要领,此项要领是对前功法 "坦然自持"调身要领的发展,脱粗离重即"超脱粗相,离去重质"之谓,"粗" 为粗拙义;"重"为重浊义。必须指出,由粗转细乃是一个随功力加深而逐步 发展的过程。聚散功调身,只是由粗转细的开始,乃非终结。在此,粗相专指 身躯粗重之相而言,实际上身、息、心不但各有其相,并分为粗相、细相和无相三大层次;
- 第一,粗相层次:在粗相层次中"粗身"指有形有质的血肉之躯:"粗息"指往来于印鼻的后天之气:"粗心"指由眼、耳、舌、鼻、身五种感官缘取色、

文件由心無極免費分享! 版权旧量原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

声、香、味、肿而生的感觉。以及由第六识对法所生的知觉、表象、想象、观念、 思维等心理活动。因粗身、粗气、粗心皆为常人所知见。故名为粗。

第二,细相层次。在细相层次中。"细身"指气、脉(相当人体场、脉络)等有质无形的细微生命结构。"细患"指先天元气,"细心"指意识层深层之本能欲望、生的意向、行为倾向以及我执等精神活动。细身、细息、细心既不为常人肉眼所见。又不被常人意识所知,故名之为细。细身不可见。但为租身生存的依据。细息不可靠,然为租息运动的动力。细心不可知,却为租心生起的根因。

第三、无相层次,在无相层次中。"无身"即真我。相当于佛学中的法身。 "无息"即真气。相当于佛学中的法事意命。"无心"即真心、指超越本能欲望 及我执的心体。相当于佛学中的自性清净心。必须指出,真我、真气、真心乃 对"无极"的三种表达形式。

3. 标准 東散功以"內外轻安"作为调身标准。该标准是在前功法"囚 大安和"调身标准基础上的提高。內外轻安即"身躯轻盈,形体安和"之谓。

(二)调息

1. 方法 聚散功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文)。内呼吸选练聚散呼吸法。聚散呼吸法承息调功的丹田营气呼吸法而练。聚散呼吸法和内丹功中的丹田呼吸法相当。二者区别为,丹田呼吸法吸接地根,呼接天根。聚散呼吸法吸接大根,呼接地根。聚散呼吸法吸接地根,呼接天根。聚散呼吸法吸接大根,呼接地根。聚散呼吸法是以下丹田后报(低前部)为中心的聚散运动。内气聚散与肺呼吸配合默契。肺呼吸"吸"时,内气自四周聚于低的;肺呼吸"呼"时,内气由低前散向下外。聚散呼吸法以增益丹田真气为要旨,因此强调"以聚为主。以散为精"的原则,为加强气聚效应。气聚时以"气聚为主,常聚为辅,以气导意,绵绵而聚。"气散时以"虚散为主。气散为精,以意率气。融融而散"。聚散之间存在者相反相成的关系,聚散尽管形式相反。在效应上却互为促进地发展者。即散势意大,聚力越强,聚聚息即,故象越彩。

气动传统理论认为,常人呼吸,往来于鼻,不得与祖气相通,故难奏"插 抽接命"之效。所谓祖气即天地之元始祖气。下丹田乃生气之源,称为气穴。 此穴前通任脉,后通智脉,中通中脉。中脉是人体摄取宇宙生物物质、能量和 信息的重要通道。人体乃是一个帧以不断摄取外界物质、能量和信息方得以 生存的开放系统。尽管宇宙"生态量子物"以一定频率无体止地波动辐射能量,然而由于中脉不通却无法摄取。聚散功既可开拓中脉,获得宇宙能量的

支持,又能借助聚散呼吸与祖气相通,夺取"天地造化之气",从而达到"添油 接命、益寿延年"目的。

- 2. 要领 秦散功以"吸聚呼散"作为调息要领;此项要领是对前功法"勿忘勿助"两息要领的发展。吸染呼散即"吸则气聚,呼则气散"之请。
- 3. 标准 聚散功以"绵融汇通"作为调息标准;该标准是在前功法"绵融相应"调息标准基础上的提高。绵融汇通即"绵融互汇,亦绵亦融"之谓。

(三)调心

1. 方法 聚散功调心选取自制、精进、警览、缘守、觉知、诱导作念法和意守聚散呼吸法。六种作念之法详见静息功。有关具体诱导作念之词,应以本功法三调标准为内容,即选取"内外轻安"、"绵融汇通"、"心清念净"等诱导调语。

意守聚散呼吸法,即意守聚散呼吸法实施中的聚散形式及其内容属性。 行聚散呼吸法时,吸则内气绵绵向腰骶前方果聚,此束内气,绵中含幽,聚中 寓静,意守时,既要心察气聚之势,更要体验聚中所显的绵静之感,呼则内气 漫起丹田,融融向下外放散。此派内气,融中孕适,散中育松,意守时,既要意 观气散之趋,更要神会散中融适之觉。

- 2. 要领 聚散功以"恬储存神"作为调心要领;此项要领是对前功法 "凝神寂照"调心要领的发展。恬傲存神即"心恬念情,恬情有觉"之谓。外无 所逐谓之"恬",恬即静谧之谓;内无所营谓之"情",情即定止之调。"存神"指 元神觉知活动。
- 3. 标准 聚散功以"心清念净"作为调心标准,该标准是在前功法"心住念止"调心标准基础上的提高。心情念净即"心情不染,念净不杂"之调。由于息调功的寂照功夫尚不深厚,其心住而不清,念止而不净。为了在心住念止基础上发展清净效应,故聚散功以"心情念净"为要求。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

二、降气功修证法

降气功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第二种功法,该功以聚散功为 基础。

(一)调身

- 1. 方法 降气功调身之法俱同吐纳功。
- 2. 要领 降气功以"气行导脉"作为调身要领;此项要领是对前功法
- · 226 ·

文件由心無視免费分享! 明权旧写作者 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

"脱粗离重"调身要领的发展。行气导脉即"降气排浊。导通中脉"之词。

3. 标准 库气功以"气清脉通"作为调身标准;该标准是在前功法"内外投安"调身标准基础上的提高。气清脉通即"体气质清"中脉导通"之谓。

(二)逼息

- 1. 方法 降气功调息选取内外呼吸联合调炼的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文)。内呼吸选练降气呼吸法。运丹阶段。真气尚不至清。此种情中夹独之气。性能不驯。常出现"气运无度。气乱不规"的情景。前者表现为气运太过或不及。后者表现为气不错径或气盛上逆。对此不测现象,必须予以训调措施。驯气之道,莫贵于清。清气之术,莫贵于静。气清慎虚静颐养。所以虚静长存。夹独真气可达至清。气清则性和。性和则顺从神驭绵髅而运。降气呼吸法要求降散相精,静适相佐,散则清其盛浊之实。静则养其情挟之质。所以,降气功既具有"抑上扶下,神息接踵"的功效。又有"降服气息、驯熟归暇"的作用。降气呼吸法通常配合神呼吸进行。配合方式有三。其一。为呼降吸降法:即以神驭气、不论吸气呼气。皆分别将内气降运于下;降之始点,宜贵起照顶或头侧,降之终点。应散终下放或足下。降气时尚可配合脚趾抓地动作,即吸则轻抓,呼则舒放。也可只进行意念抓放。其二。为呼气降气按、即以神驭气,以障呼气降运于下。其一。为呼吸分股降气法。即以神驭气,随吸气降至腰侧、随呼气降运于下。其一。为呼吸分股降气法。即以神驭气、随吸气降至腰侧、随呼气再绘降之。
- 2. 要领 降气功以"吸图呼袭"作为调息要领;此项要领是对前功法 "吸靠呼散"调息要领的发展、吸皿呼表即"吸则里降。呼则丧散"之谓。"驱 降"抬随肺呼吸之"吸"。内气铅中脉内里而沉降;"呼散"指随肺呼吸之"呼"。 内气循体解外表而降散。
- 3. 标准 降气功以"静适相印"作为调息标准。该标准是在前功法"绵融机通"调息标准基础上的提高。静适相应即"静适相成"相得益彰"之谓。

(三)请心

1. 方法 降气功调心选取精进、特觉、缘守、觉知、诱导、欣喜作念法和 意守降气呼吸法。前五种作念之法、详见静息功。有关诱导作念法具体选词 应以本功法三调标准为内容,即选取"气清脉通"、"静适相印"、"绵绵胜喜" 等诱导词语。欣喜作念法是在词的基础上。通过自我指令,达到自我欣喜的 过程、意守降气呼吸法即遵守降气呼吸法实施中的降散形式及其内容具性。 行降气呼吸法时,吸则内气由坦降运,呼则内气从表降散,所以意守时,吸则 守其显景,里景是以绵密气流为形式,以绵静之验为内容的一种景象。呼明

守其表景,表景是以融和气态为形式,以融适之觉为内容的一种境界,此外, 在进行呼吸分段降气法时,当内气随吸气抵达接气点(例如丹田)之处,则应 意守其"绵静蕴于内,融适布于外"的气感效应。当内气随呼气降至终点(例 如足踵)之处,则应体验其"融和印心昭,虚适染意浓"的变应。

- 2. 要领 降气功以"抱静求喜"作为调心要领;此项要领是对前功法 "恬愧存神"调心要领的发展。抱静求喜即"依绵岭静,抱静证喜"之语。
- 3. 标准 降气功以"绵绵胜喜"作为调心标准;该标准是在前功法"心情念净"调心标准基础上的提高。绵绵胜喜即"静定生喜,胜喜绵联"之谓。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

三、开田功修证法

丹田功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第三种功法;该功以降气功为 基础。

(一) 過身

- 1. 方法 丹田功调身之法俱同吐纳功。
- 2. 要领 丹田功以"运气养脉"作为调身要领,此项要领是对前功法 "行气导脉"调身要领的发展。运气养脉即"运动元气,颐养脉蒂"之谓。密宗 经典指出,身脉总有 7 万 2 千条,其中最切要之三脉皆起自密处(会阴)。显 然,下腹鼎足三位丹田这一空间(包括会阴),乃人身诸脉之根蒂。
- 3. 标准 丹田功以"气益脉荣"作为调身标准,该标准是在前功法"气清脉通"调身标准基础上的提高。气益脉荣即"元气益充,脉根荣发"之谓。

(二)调息

1. 方法 丹田功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文),内呼吸选练丹田运气呼吸法,降气呼吸法,使业已充盈的"真气"进行远距离的出放活动。降气呼吸时强调"放中导训,纵中降乖"的要求,借以达到训驯真气之目的。因此,如果说聚散呼吸法是"欲聚放散"的方法,那么降气呼吸法则是"欲擒放纵"的手段。通过降气呼吸,气质得以纯清,但气量却被削减,所以,行降气呼吸法后,当练丹田运气呼吸法,以使外运真气,复收于丹田之内,经过调揉健炼,再度达到充盈,以便为周天升降打下坚实基础。丹田运气呼吸法以揉为要决。揉既有揉顺三田化一之意,又有锤炼调揉真气之意。三田者,非道家所谓眉间、心下、脐下三位丹田,而是指气海、会阴、命门鼎是丹田而言。丹田运气呼吸法,即以神驭气,在丹

文件由心無研究制力與 近初 3 图作者 切勿用于商业用述 不可能 東文件

田縣乘相返之谓。其孫远方式有三。其一。即随跡呼吸之"吸"内气自气海绵至会阴。稍停。再随帥呼吸之"呼"。内气由会阴逾命门城至全阁。其亡。随帥呼吸之呼。内气自会阴经命门。气海复操至会衔。实施第二种形式是气呼吸达时。在内气自会阴经命门。气海复操至会衔。实施第二种形式是气呼吸达时。在内气由气海向会阴操降的同时。尚作有内气循丹田后被升起的景象。其时。意念宜体验内气操师之力。切莫注意内气升运之觉。否则称有海绿梁、著气效应。然而。当其铜熟之后,则应改为第二种运气形式,即随肺呼吸(宜采用静呼吸)之吸。内气由会阴循丹田后被之表缓缓而升。使升至命门高度。内气再随呼气沿丹田前极之表降运于会阴。如是周而复始,绵密作绿。日久、三田绿暖融汇。而成三位一体之大田。

- 2. 要领 丹田功以"柔则上田"作为调息要领:此项要领是对前功法 "吸里呼者"简息要领的发展。能顺三田即"续柔和期。汇流三田"之谓。
- 3. 标准 丹田劝以"静适交融"作为调息标准:该标准是在前功法"静适相印"调息标准基础上的发展。静适交融即"静中寓话。适中蕴静"之谓。

(三)調心

- 1. 方法 丹田功调心选取精进、警觉、操守、诱导、党知、恰乐作念法和意守丹田运气呼吸法。前五种作念之法。详见静息功。有关诱导作念的具体选调应以本功法三调标准为内容。即"气益脉荣"、"静遗交融"、"融融炒乐"等诱导训资、恰乐作念是在调的基础上。通过自我指令。达到自我恰乐的过程。要守丹田运气呼吸法。即意守丹田运气呼吸法实施中的运气形式及其内容属性。行丹田运气呼吸法时,气历气海、会阴、奋门三位丹田、升降任运、内气之升乃融融以中,而量冲和之象。此示其气地滑之性备;内气之降乃绵绵以充,而显充益之貌。此还其气静白之质俱。行施意守丹田运气呼吸法时。即以上述效应为意守内容。不加功力。守之以勤地去进行。
- 2. 要领 丹田功以"守融验乐"作为调心要领,此项要领是对前功法 "抱静求客"调心要领的发展。守融验乐即"守融生适,逢适验乐"之调。
- 3. 标准 丹田功以"融融钞乐"作为调心标准;该标准是在前功法"缔 综胜客"调心标准基础上的提高。融融钞乐即"融融组运",陶陶钞乐"之谓。
- "胜喜妙乐"是克除昏沉、摔举的背景妙法。须知掉毕唇沉有银旗相之分。租相野碎指心生贪求的忆念活动;组相摔举指心现顺情的朦胧景象。租相昏沉指蒙昧失待的欲睡状态;细相昏沉指有心失智的无觉域相。喜乐对正念、正知(详见《九次第定修正法》)的生起与发展具有重要意义。故对香掉具

有克除作用。沉没与昏沉有别,昏沉犹如睡眠,心性昏暗不明,沉没心尚明净,难对所缘之境不甚明了而已。具体到沉没,其本身又有粗细之分。沉没之粗者,指心对所缘之境纵然不散,唯乏有明了之力。其细者,指缘守定中境象之心虽然明净,但缺如定解正知之力。昏沉易知,沉没难觉,尤其微细沉没更是防不胜防。

练至静息功之步,粗相昏掉初得收敛;练至数息功之步,粗相捧举得以调伏,而粗相昏沉现象反而有增无藏;这是由于数息功有效控制了粗心乱想,于是粗相昏沉乘机生起。经习练随息、息调两种功法,粗相昏、掉明显减少,练至聚散功之步,则基本调伏。然而。继粗相昏、掉调伏,细相昏、掉又起。须知细相昏掉,尤其是细相沉没和细相掉举乃是阻遇虚明向深层发展的最大障碍,应当指出的是,对功中普遍出现的细相沉没,切莫掉以轻心,对其若不能断然克除,必将酿成陋习。遗为大息。由于练至聚散功阶段升起细相沉没掉举,所以,聚散功所实现的"心清念净"效应,并非真正的"无为清净"。故成就聚散功之后,尚需依次继续降气功和丹田功。降气功以"绵绵胜喜"为核心,是降服细相沉没的有效方法;丹田功以"融融妙乐"为要害,是克除"细相掉举"的重要手段。"妙乐"高于"胜喜"一筹。故"融融妙乐"是在"绵绵胜喜"标准基础上的发展。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

四、周天功修证法

周天功是虚明功"正功"中级阶段浅层的第四种功法,该功以丹田功为 基础。

(一)调身

- 1. 方法 周天功调身之法俱同吐纳功。
- 2. 要领 周天功以"炼脉化气"作为调身要领,此项要领是对前功法 "运气养脉"调身要领的发展,炼脉化气即"气依脉运,脉从气化"之谓,练至 周天功之步,粗相形躯转化为细相脉络。"气依脉运"即真气依任督迭运不已 之谓,"脉从气化"是指任督二脉随气运渐次扩展开来,沿体表大致轮廓组成 气态字题。
- 3. 标准 周天功以"温然一体"作为调身标准。该标准是在前功法"气益脉荣"调身标准基础上的提高。混然一体即"脉气统一,混为 体"之谓。"混"为统一之义、《淮南子》云、"天下混而为一。"

(二)调息

- 1. 方法 周天功调息选取内外呼吸联合调练的方式进行调息。外呼吸选练静呼吸法(详见前文),内呼吸选练周天呼吸法。周大呼吸即以神双气循任备二脉相运之法。简言之,其法即当即呼吸"吸气"时,以元神驭真气由下腹丹田循慢释如赤日冉冉升于乾顶(上丹田);当神呼吸"呼气"时,以元神驭内气由乾顶担任脉似皓月幽幽降于坤腹(下丹田)。如是肠而复始迭运之。
- 2. 要领 周天功以"升阳降阴"作为谓息要领。此项要领是对前功法 "柔顺三田"要领的发展。升阳降阴即"吸则进阳,呼则退阴"之谓。"升阳"指随后天呼吸之吸。进攻阳于顶。"坎阳"即下丹田之元阳、又称真阳。"降阴"指随后天呼吸之呼。退"高阴"于康。"离阴"即上丹田之元阴。又称真阴。 家施"升阳降阴"要领,以实现"纯阳乾元"之体。
- 3. 标准 别天功以"纯阳一团"作为调息标准。该标准是在前功法"静适交融"调息标准基础上的发展。"纯阳 团"即"纯阳真气、冲和一用"之谓。

(三)请心

- 1. 方法 周天功调心选取特进、诱导、觉知作念法和意宁间天呼吸法。 三种作念之法,详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功被三调标准为内容、即选取"混然一体"、"绝阳一团"、"安住清净"等诱导词语。这是该类作念时机问题,不论何种作念法,在周天功后期以及更高级的息和功。自息功和息息功的习练中。均不得实施,这是因为新时作念非但无益。而且有害。如有必要。仅可在入康前进行相应的作念。意识周天呼吸法即虚守周天呼吸法实施中的升降形式及其内容属性。行周天呼吸法时,真元内气由升田夺延闻循督脉以升。再沿任脉以降,如是升降任运。周而复始。神会升降任运。心情净。日久任情二脉依气运沿体表扩展为气态字面,于是自我与气固率然一体。抚荐于茫茫字面之中。体验气态沉浮之变。则具神例。另降危境。自由自在。妙不可言。
- 2. 要领 周天功以"不守商守"作为调心要领:此项要领是对前功法 "守融验乐"调心要换的发展。不守而守即"小令心守。其心自守"之谓。练争 周天功之步,由于调伏了细相沉、掉。从而为步人高层次入虚铺平了道路。此 时。若不及时实施"不守而守"要领。细相沉、掉则由伏再起。而导致人虚进程 逆转的恶果。"不守福守"属于合法。所谓合并非合弃所守之境。只是合弃替 觉、缘守之念。而自行其守而已。《俱合论》云:"心平等性,无管觉性。说名为 合。"此外含尚有"高诸集法,安住清净,不苦不乐,无诸伯颇"之义。显然,"不

守而守"乃是达到根本正定的要素。

3. 标准 周天功以"安住清净"作为调心标准,该标准是在前功法"融融效乐"标准基础上的发展。安住清净即"安住不动,清净不染"之谓。"安住"为久久安住入定之义,"清净"为不染烦恼之义。

继周天功后,当练息和功,因此,常把息和功与大周天法混为一谈,虚明功的周天功和气功界流行的小周天法,既有相同之处,也有相异之点,二者循行路线一致,但结局证果迥然。

通过周天功调练,真气至清程度更进一层,其质绵密融和,其象低氫轻盈。在此基础上,气依脉运,脉随气化,于是任督二脉渐次扩展开来,沿体表入致轮廓组成一气态字圈,此时心境纯净笃静,恬信晶莹,虚静达此功步,则头足肢体不能相辨。继则形从气化,遂使四肢百骸,五脏六腑与气态字圈很然为一,于是上、中、下三田化为纯阳一团。此即为虚明功周天功告成之果。此种证鬼显然和小周天法有别。一者证果不一,其接续之法,自然不同。大周天法接续于小周天法,即在任备二脉相通的基础上,再通奇经八脉中的其余六脉或扩展到十二正经运行。虚明功周天功之后,则当接续息和功,息和功可使周天功的静笃证果继续发展,气圈佳景进一步升华,因此,息和功乃是"至当不易"的接续方法。唯此,方可收到终南捷经之效,达到物我辉然之果。

虚明功之周天功完成后,可否再练沿诸多经脉循行的大周天法呢?答案 是否定的。因为周天功将完成之时,形体已从气化,经脉全然无迹。如若在三 田融汇、形气混然一体的情况下,再行形体经脉之运,则恰似缘木求鱼,于是 将基于方法之谬而导致"含虚无之本,逐形相之末"的错误。显然,息和功和 乡边循经相运的大周天法乃是风马牛不相及的两种功夫,切忌相互混淆。

俟达到本功法调身、调息、调心三项标准后,即可改练下一步功法。

五、息和功修证法

息和功为虚明功"正功"中级阶段深层的功法,该功以周天功为基础。 (一)调身

- 1 方法 息和功调身之法俱同吐纳功。
- 2. 要领 息和功以"蔫身忘形"作为獨身要领:此项要领是对前功法"练脉化气"调身要领的发展。"鷡身忘形"即"免除身相、忘却形象"之谓。
- 3. 标准 息和功以"挥然一气"作为调身标准,该标准是在前功法"混然一体"调身标准基础上的提高、挥然一气即"蒙鸿浑天,氤氲一气"之谓。

文件由心無稱免费分享 毛权 B 图作者 切勿用于商业用述 不利到美文件

"浑天"指自然大气严松之象。"蒙鸿"为天地未分之税。

(二)调息

- 1. 方法 息和功调息选取息和呼吸法。息和呼吸法以一维空间立体开合运动为形式。以气运中显示建静属性为内容,所谓"放之弥放六合。器则退藏一篑"。则是息和呼吸聚散运动的要则。古代养生家通常把"入合"视为空间的最大极限。称之"其大无外"。把"一密"视为空间的最小假限。称之"其小无内"。 练功者若以此要则指导实践, 必将被"六合"、"一密"所因或, 甚至等成功败垂成之过。正确的指导理论是: 开则真气融融弥散六合。悠悠怡然, 证之以遗。合则真息绵绵。合聚一密。幽幽寂然。验之以静。"证虚"是一种神会"虚无"的过程。"验静"是一种意觉"静适"的活动。证成以开为形式。以融为复仇。此谓"融中寓虚"。整静以合为表现。以绵为机制。此谓"绵中寓静"。总之、正确的理论观点。其开不是在无限之大。其合也不是影影无限之小。
- 2. 要领 息和功以"开国自如"作为调息要领:此项要领是对前功法 "升阳降阴"要领的发展。开国自如即"其开其合,自自如如"之调。
- 3. 标准 息和功以"物我和合"作为调息标准。液标准是在前功法"纯阳一团"标准基础上的提高。物我和合即"物我统体。主客和合"之谓。"物"指客体即客观字宙及其一切事物。"我"指主体即自我自身。"和合"为和谐合好之义。

(三)调心

- 1. 方法 息和功调心选取精进、诱导作念法和意守统体法。两种作念之法。详见静息功。有关诱导作念的具体选词应以本功法三偶标准为内容。即选取"严然一气"。"物我和合"、"惺惺寂寂"等诱导词语。有关作念时机,又到两天功所述。意守统体法。即神会息和呼吸法实施中的开合形式及其内容具住。统体者物我融合一体之谓。李总迪全起之义。物我和合,则现罪然一气;此气丰盈据然。圆圆蛇陀、静中有动,动则开合。开则气相告告。弥散六合。其开悠悠而证之以虚;属则气相绵绵。合豪一密。其聚幽幽而验之以静。意守物我统体法之要,即愈守气相开闻中的虚静变化效应。
- 2. 要领 息和功以"不觉而觉"作为调心要领。此项要领是对前功法 "不守而守"要领的发展,不觉而觉即"不令心觉,其心自觉"之谓。周天功的 "不守而守"和息和功的"不觉而觉"两种调心要领量有层次之分。但都属于 定录之列。定录指元神自发定于某种景物而言。定景是一种以高稳定、弱强 度为特征的良性心理体验活动。实现定景要经过一个由"有法"到"无法"的

过程。"有法"指意守、作念而言,"无法"指定景而言。"有法"为"无法"的基础,如若抛开净滤、内省、意守、作念等项"有法"锻炼,定景则犹如空中楼阁、无从实现。定景具有自发性或自动性的活动特性。由于定景是在无意向情况下油然而生的,因此,把定景列入"无法"的范畴。 获取定景是练功中具有头等意义的大事。 无景之功,即无"功"之功。 功中无景,即使日不间断,面壁九年也终无所成。所以,无景之练,自自清磨宝贵时间,莫如不练,得景不易,保景尤难。实践证明,只有明确定景概念、通晓定景意义、诸繁定景方法和掌握定景要则,才能获得理想的保景效果。

必须明确,尽管定景法和无为法具有共性,但二者并非完全等同。无为 法是长期练功实践的经验结晶,定景法则是无为法的补充与发展。如果无为 法是积淀的练功经验,那么定景法则是练功经验的积淀。从某种意义上讲, 定景法包含着"不守而守"和"不觉而觉"的内容。签于其重要,以下分释其 义。

其一,不守而守。即不令其守其自守之谓。具体地讲,它是一种不令"能守"守其"所守"而自守的活动。

其二,不觉而觉:即不令其觉其自觉之谓。具体地讲,它是一种不令"能 党"觉其"所觉"而自觉的过程。

倘若换成指令其守其方守,指令其觉其方觉这番情景,那就会走向无为 法的反面,即步入"有为法"的王园。依据佛学"能所对待"法则,能者(心)指 具有能守、能览之心,所者(境)指被心所守、所觉之境。觉有觉知、觉察、觉悟 三义。觉知多为六识、未那识的功能表现,觉察、觉悟为第九识的功能特性。 所守所觉之境(景),佛学中分为真妄二种,并谓"妄境为智所断,真境为智所 证"。依佛教观点,所谓妄境,泛指包括一切客观事物和现象。所谓真境,特指 由租相、细相所转成之无相状态(参见静息功)。 意守真境称无为意守法,意 守妄境称有为意守法,故有"有为意守皆为妄"的说法。

3. 标准 息和功以"怪怪寂寂"作为调心标准;该标准是在前功法"安住清净"标准基础上的提高。惺惺寂寂即"惺静不昧,寂灭有悟"之谓。

侠达到本功法三调标准后,即可改练下一步功法。

第三节 虚明功正功高级功修证法

高级功法包括归息功和息息功两种。以下分别介绍其修证方法。

一、卢惠功修证法

归息功为虚明功"正功"高级阶段浅层的功法。该功以息和功为基础。功度发展至归息功之步,三调内容趋于统一, 三调方法亦返皈于无法、所谓无法,实乃"无为之法"。"大乘至法",并非全然绝对无法。

(一) 调身

- 1 方法 归息功调身之法俱同吐纳功。
- 2. 要领 白息功以"正体从虚"作为调身要领;此项要领是对前功法"贴身忘形"调身要领的发展。正体从虚即"醉清纯净,正体通虚"之调。"正体"为纯净致虚之义,所谓"道本无体,以虚为体,道本无形,以静为形,体虚形静,乃正体真形"即是此义。调身始于有形,终于无形。当功度进至上乘,则身、气、神混元一体,诸归于虚,斯时不觉形体在,不寒我物分,惟觉有气,惟知有神,气神归一,惟虚而已。如若形体不虚,则气因"身相"之碍而不清,神为"身相"之扰而不明。气独神昏,乃练功之大虚。显然,意欲攀登虚明之崩。必须练好正体之基、务要明确;正体道虚是调身的至尚要求,为达此目的,必须借神练身。所谓"抱神以静,形将自正"即是此义。
- 3. 标准 归息功以"玲珑剔透"作为调身标准,该标准是在前功法"浮然一气"调身标准基础上的提高。玲珑剔透即"空明玲珑,洞彻剔透"之谓。"玲珑"即空明之义。"剔透"即洞彻之义。

(二)调息

- 1. 方法 归息功调息选取归息呼吸法。练至息和功层次,真气尽管清纯至极,然终归为气,为气则有相,有相则蔽其真心,杂其正意。如是则虚不致明,明不生意。归息呼吸法是达到"虚极致明"的手段。归息呼吸法即通过家照"浑然一气",使之渐次换化而返还无相的方法,家照法贯串于整个练功过程之中,但此时之家照必须是"家而照之,照而家之,亦家亦照,照照家家"。
- 2. 要领 归息功以"气从神化"作为调息要领,此项要领是对前功法 "升闽自如"调息要领的发展。气从神化即"炼气以化,气化返神"之谓。传统 气功理论认为,练功程序可以概括为"炼精化气,炼气化神,练神还虚"三大 步骤。恬情内守则精固,固而始盈,精方化为气;聚神烹炼则气足,足而始盛。 气方化为神。息和之法,可证物我挥然一气之果,此果为真气练成之象,又为 炼气化神之候,故息和功满,当行归息之法。归息含义有二,一为神气归一。

- 二为气得归宿。归息呼吸法习练日久,浑然一气渐次湛然净明,俟真气净明 无相则气尽返皈为神。
- 3. 标准 归息功以"神全虚灵"作为调息标准,该标准是在前功法"物 我和合"调息标准基础上的提高。"神全"为元神至虚至灵的完好珠胜状态。 神全虚灵即"至虚神全,至灵神足"之谓。"虚"指虚空无相;"灵"指妙觉灵性。 无极以虚为体,以灵为用,故神全乃是太极返还无极的标志(详见(内丹功修 证法))。

(三)個心

- 1. 方法 归息功调心选取精进、诱导、如理作念法和意守虚窍法。前两种作念之法详见静息功。有关诱导作念法的具体选词应以本功法三调标准为内容,即选取"玲珑刷透"、"神全虚灵"、"虚极致明"等诱导词语。如理作念可作"绿起皆空"、"五蕴无我"等念。有关作念时机,义同周天功所述。意守虚窍法中的虚窍并非虚设之窍,乃指虚无之景而言。调心练至归息功层次,则神不见神,气不见气,神气归一,静笃虚极,此时虚无之景展现,于是虚窍顿然而立。虚无并非顽空,而是虚中含坦,无中寓适。意守虚窍法,即意守归息中的虚无坦适之景。
- 2. 要领 归息功以"诸想灭绝"作为调心要领;此项要领是对前功法 "不觉而觉"调心要领的发展、诸想灭绝即"灭尽诸想,无垢净明"之调。"诸 想"包括受、想、行、识、作意等六识活动以及下意识层的本能欲求、冲动等潜 意识活动。
- 3. 标准 归息功以"虚极至明"作为调心标准,该标准是在前功法"惺惺寂寥"调心标准基础上的提高。虚极致明即"虚之又虚,虚极则明"之谓。

倏达到本功法三调标准后,即可改练下一步功法。

二、息息功修证法

息息功为虚明功"正功"高级阶段深层的功法,该功以归息功为基础。 (一)调身

- 1. 方法 息息功调身方法俱同吐纳功。
- 2. 要领 息息功以"虚空无我"作为调身要领:此项要领是对前功法"正体从虚"调身要领的发展。虚空无我即"妙无真空,破除我执"之谓。
- 3. 标准 息息功以"无形无相"作为调身标准;该标准是在前功法"玲珑剔透"标准基础上的提高。无形无相即"真形无形,实相无相"之调。

(二)调惠

- 1. 方法 息息功调息选取息息呼吸法。息息呼吸即主应立极以证气相 灭绝之法。通过归息呼吸法,真气渐次淡化从虚,真气从虚,则气相灭绝,或 称"真息息灭"。显然归息呼吸与息息呼吸之间存在着倾刻之变的因果关系, 即归息功满息息自现。
- 2. 要领 息息功以息息灭灭"作为调息要领;此项要领是对前功法"气 从神化"调息要领的发展。息息灭灭即"息而又灭,不着迹相"之谓。
- 3. 标准 息息功以"虚虚灵灵"作为调息标准;该标准是在前功法"神 全虚灵"调息标准基础上的提高。虚虚灵灵即"虚虚致极,灵灵至妙"之谓。

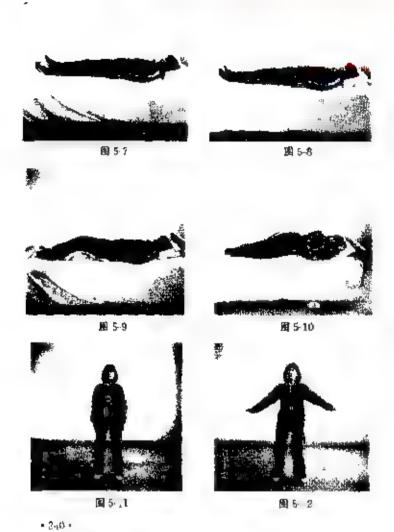
(三)调心

- 1. 方法 息息法调心选取精进、诱导、如理、虚明作念法和意守虚明法、精进、诱导作念法,详见静息功。有关诱导作念法的具体选词,应以本功法三调标准为内容,即选取"无形无相"、"虚虚灵灵"、"虚明交融"等诱导词语。如理作念法见归息功。虚明作念即作"虚明定景"之念。有关作念时机,义同周天功所述。意守虚明即神会功中的虚明定景。
- 2. 要领 息息功以"清净无为"作为调心要领;此项要领是对前功法 "诸想灭绝"调心要领的发展。清净无为即"断诸烦恼,无为妙觉"之谓。
- 3. 标准 息息功以"虚明交融"作为调心标准;该标准是在前功法"虚 极致明"调心标准基础上的发展、虚明交融即"虚明相依,虚明不二"之谓。

虚明功三段六层十二法是攀登上乘功夫的阶梯。遵照"按部就班,循序 渐进"的原则依次修习,必能达到"登峰造极"之功。正功高级阶段的归息功 把功度发展到高级层次,息息功则把高级层次推进到造极境界。当然,造极 境界并非是静止的绝对顶点。故此,即使练至息息功阶段,尚需像而不舍,精 进不止,以求"百尺竿头,更进一步"。

(下楼第二册第三章)





第六篇

《修习止观坐禅法要》导读

表良鹏 田宏计

佛法乃"淑世匡民,普波众生"的善法善道,潜心研修、则自利利他,功德无量。然而,佛学经卷,汗牛充栋,活如烟海;更图其名相繁多,义理深奥,故佛学在世人眼中,犹如高耸云霄的岫岩宝山,尽管其顶峰风光无限美好,亦只得望而如步,弗敢攀登。

中国佛教天台宗创始人,陈·隋代著名高僧智颜大师,针对世人参悟佛法艰难之实际,匠心独远,另辟蹊径,著成《修习止观坐祥法要》一书。该书集"经"、"律"、"论"为一身,融"裁"、"行"、"证"为一体,从而假全部佛法精要,贯一切神法真谛。其行文"言简意赅,锦文华章,文不授古,务报精华";其理法,"深入浅出,条分燮析,义微意显,持之有故"。

该书以"诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教"四句调为 开卷之首。开宗明义,标出"佛法"总纲。更立具缘、何战、弃盖、方便、调和、正修、善发、觉魔、治病、证果十章,列出禅法修证正助二 道細目,遂对防非止恶,三调要旨,定慧妙远,三止三观,禅法真 请,新领修法,五眼六通,三身四智等内容予以深邃地阐发和浅显 地表达。因此,该书乃"善人必读,练功必修"之作。它既是初学佛 禅入门切要,又是克证佛果捷径大道。本书真可谓千古绝学、旷世 宝典。鉴其重要,特予以导读,以期广大读者能从中获取碑益。

本书作者智撰、俗姓陈、字德安、祖籍阿南许昌、智顗为大师 法号,又称智者大师、智顗著作颇多,主要有《法华玄义》、《法华文 句》、《摩诃止观》、《四教义》、《净名义疏》、《金光明文句》、《观音义

疏》等著作。若约止观,著有四部:其一,《圆顿止观》又名《摩诃止观》,以明圆顿绝妙止观;其二,《渐次止观》,又名《释禅波罗密次第法门》,以明修证禅定由浅入深次第;其三,《不定止观》,又名《六妙法门》,以明止观深浅不定功夫;其四《小止观》又名《修习止观坐禅法要》,以明修习止观切要。

《修习止观坐禅法要》一书,乃佛法之精髓,因其以小摄广,故又名《小止观》。"小"非对大而言小,小乃小巧玲珑之义,又因其为启迪童蒙,开导极机宝钥,故又称《童蒙止观》。

全书由序分、正宗分、流通分三部分所组成。"序分"文字零零,指出本书概要。"正宗分"共分有十章,前五章备述二十五种修祥方便之進,后五章详明修证佛禅正行大法。故正宗分乃为本书的主体部分。"流通分"仅有数行,作为本书结语。本篇仅对"序分"进行分章导读。

第一章 序分总论

序文简短,共三百三十七个字,其序文的前三十六个字,言简意赅,指出 止观纲要和切要,此谓序分总论。

第一节 止观纲领

【源文】

诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是诸佛教。

(导注)

- 1. 词语诠释
- 诸,在此做形容词,表示不定多数,相当于"种种"之意。
- 莫:在此做副词,相当于"不能"之意。
- 众:即"众多"之意。
- 意,指心意。
- 是:在此做指示代词,相当于"这"之意。
- 2. 原文大意 不能遊作种种耶恶,要励行众多善事,这样心意就得到 清净,这就是诸佛教。
- 3. 理法辅导 诸恶莫作等四句,义理深幽,层层深入,它乃本书之总纲,全文之摄要。前两句概括为三层含义:总谓起始莫作租重之恶,奉行戏易之善,进而莫作轻傲之恶,奉行深难之善,终则莫作三惑之恶,奉行圆融之善。何谓三盛?"盛"即烦恼又称"结"、"使"、"漏"、"垢"等、二感为一种烦恼,其一,名见修惑,此感障碍成就罗汉(超脱生死而独善其身者)。其二,尘沙惑,此感障碍成就菩萨(觉悟而自利利他者)。其三,无明惑,此感障碍成就佛陀(简称"佛",即究竟觉悟而普波众生者)。与此相应的"自净其意是诸佛教"两句,其义理,亦由浅显而至深幽,由执著而达胜妙。以下对四句略出五层义理。
 - (1)四句第一层义理:分前、后两句而论。

前两句"诸恶莫作,众善奉行"之义理,在这里,恶指"五逆十恶",善指 "五戒十善"。"诸恶莫作"即不造作五逆十恶之调,"众善奉行"即融行五戒十 善之调。五逆即杀父、杀母、杀阿罗汉、由佛身出血、被和合僧五种极恶。十恶

即杀生,偷盗、邪淫、妄语、两舌、患口、矫弱、食欲、腹重、邪见十种患行。五戒即不杀生,不食盗、不邪恶、不妄语、不饮酒。 十善即反于十恶(详见本书:修》还要认》)。

八造五連十憑,是做人的基本作則」而行五或十善。是学师的起码条件。 后四句"自净其意,是诸佛教"之义理,基于不避五連十悉。則心地(其心 他生,犹如人地,故名"心地")安定。实行五或十善,则意地(第六识为能生之 所,故名"意地")祥和。如是,由不違权重之恶和所行洩易之善所引发的心意 自淨。即延此何有獨的请佛教或你此问善道。

(2)四旬第二层文理。分前、后两旬而论。

前两句"诸恶英作。众善奉行"之义理。在这里。恶指"有强善法"。善指 "无满得法"。"请恶英作"即奏作有酬善法之调。"众善奉行"即编行无漏善法 之谓。有漏泛指含有烦恼之事物,佛教把包括人世间在内的三界(即所谓世 俗世界的三种空间范围)事物列入有漏的范畴。佛教认为。有漏恶法即五逆 十恶。它是感俗"地、鬼、畜"三途甚果的协同。有漏善法即五戒十善。它是感 招"人、犬"有漏乐果的业因。五点、十善和五逆、十恶尽管有善恶不同。由于 都属于世间事物。具备有漏具性。故管为见、修二或所摄。见修二或统摄三界 一切烦恼(有关见修二或概念、分类、品数等内容详见本书(修禅法要篇》)。 有精善者相对于无漏善则为恶。故此。即使五戒十善。亦不可一味难查作。就 是说。当成就有漏毒后。不可固步自封于五戒十善此类浅显易行之善业。而 不求进取。应当"百尺竿头。更进一步"。即破除有漏兽。贴行无量等。无障等 在此特指中灭四诸侯即有生有灭四诸。四诸为圣人认定的四种真理)。佛教认 为。赋行生灭四诸侯,则从假入空(即从观悟万物假有之相。入于事物本空之 理)。新灭三界一切烦恼,从而题凡入圣。证得阿罗权、解支佛两种圣果。

后两句"自净其意。是诸佛教"之义理:通过修习无题曾由: 荔尽见修行集,心意自得净化,这就是诸无福小乘佛教,即出世二乘普道。"乘"为方法之义,"乘即两种超凡入圣的方法;一般合称闻声、徐世为"乘(义见下文)。

(3)四句第三层义理:分前、后两句而论。

前两句"诸恶莫作"众替幸行"之义程。在这里恶措"从极入空"。善指"从空入假"。"诸恶真作"即莫作从假入空之谓。"众善幸行"即即行从空入假之谓(有关从假入空、从空入假含义和方法(详见本书(止观开悟籍》))。佛教认为,即行生灭四诸。修习从假入空观。虽能被除见修二郡而超凡入圣。超影生死。然而。此种小乘之得,若相对于大乘之是则为恶。因其执著空寂。坠入

文件由心無稱免费分享 新权 3% 工作者 切勿用于商业用述 不得到東文件

備空。只能自利。不能利他。故当被之。就是说。当证得二乘圣果。切勿执于"从假入空"之作。构现"真空寂无"之成。而应其作从假人空。励行"人;人假"。即通过空观。了知世间诸事物。皆由因雄假合而成。无有永恒可怀。知己应在当体即空的基础上。再行假观。以便这悟由因像所生情事物。乃与历明明,实为客观存在。即承认众生、事物。情为一定条件下的暂时客观存在。如是,则发德悲心。非行"知病识药"之善。在这里病指众生诱答烦恼。药挤破减烦的诸法。诸如五或、十善、四禅、八定、四谛、六度等善法。

后两句"自净其意。是唐佛教"之义理。谓通过励行从它入假实践。则可在被除见修二遍的基础上。更断尘抄之感。从而使心意指染得以清除。而古到参萨净化地界。此即为诸大乘通教佛教。

(4)运钉第四层义理、分前、后两句而论。

前而句"诺思英作,众善奉行"之义思。在这里恶指"从空入侵"。鲁指"则数中观"。"诸恶英作"即类作从空入侵之谓。"众善奉行"即助行别数中观之谓,佛教认为,实践从空入侵观,虽能破除尘抄之感,证入于菩萨圣果。然而。此种大乘通数菩萨善法。若相对于大乘别数中道善法则为恶。因其坠入"空"、"有"二边、无缘或就空侵围腰。即不能了达所有善法。奉行一切善事。由于这种原因,所以理应蔽之。就是说,当修者证得通数菩萨圣果,则应放解从空入假之作。进一步即行。"大道中观"之善。如是,则不为"空"、"有"所敬。而发善是正觉之心,实施大善。

后阿何"自净其意,是诸佛教"之义理:由于不执空拓,不著有染,达到无为自在,心意清净的佛陀境界,此即最诸大乘别教佛教。

(5)四句第五层义理:分前、后两句而论。

前河句"诸恶其作"即其作别数中观之语。"众善率行"即属行圈数正观之识。"诸恶其作"即其作别数中观之语。"众善率行"即属行圈数正观之识。天台四数中的别、国二数。虽然智以中道为银源,但有"隔房"、"国融"之异。就是说,别数空观所被见思之感、假观所被尘抄之盛和中观所被无明之感,只能证得"但空"。"但假"、"但中"之果。而且其能写又依空、假、中之序进行。于是真、假、中三语真理。则各个隔房。故称"隔历三语"。织然别数以二语,为相、胜于小乘一诗和大乘道数二诸之法。若相对于圆数三诸普法,则为恶法。因其所证为祖法三路,只能听十二品根本无明,而不能证得胜妙之中道。故当被之。就是说当能者证得别数最高果位,则应放得别数中观之作。而奉行器数三诸妙法。《玄义》云:"隔历三语,组法也。图数三诗,妙法也。"佛教认

为,修正圆教三谛,可断四十二品根本无明,证得"一切种智",成就圆教佛陀,起无缘慈,运同体悲,普渡九界一切众生。如是方为究竟众善奉行。

后两句"自净其意,是诸佛教"之义理:由于摒弃隔历三谛,以圆数中道 正观,证得"双非双照,妙法王谛",故能究竟实现诸恶莫作,众善奉行,达到 无明殆尽,法界清净的境地,此即是诸中道圆顿大教。

第二节 止观切要

【原文】

若夫泥洹之法,入乃多途。论其急要,不出上观二法。

【导读】

1. 词语诠释

若夫:为语气词(旧称发语词),表示要发表议论。在这里"若夫"含有举例之意。相当于"至于说到"、"若说那"之意。

泥洹,又称涅槃、大小乘对涅槃的具体解释差别颇大,小乘以"灰身灭智、捐形绝虚"为"涅槃",即彻底死亡之代称。大乘反对这种说法。《中论》等以实相为涅槃。通俗地讲,涅槃是佛教全部修习所要达到的最高理想,一般是指熄灭"生死"轮回而后所获得的一种精神境界。

止观:"止"梵文音读"奢摩他"、"观"梵文音读"毗婆舍那"。"止"意译为"止寂","观"意译为"智慧"。故止观乃"止寂"、"智慧"之并称。止观即佛法,内涵极其广泛而深刻。

- 2. 原文大意 至于说到涅槃,证入这种理想境界的方法途径很多,若 论其迅急捷要之法,则不出止观二法。
- 3. 理法辅导 止观包罗一切法门,而且为诸法门中最切要之法,故天台宗乃至中国佛教十大宗皆以止观为修行大法、《止观论》云:"止观总持,遍收诸法。"止观既有相待、绝待止观之分,又有别教、图教三止三观之别。举要言之,止属于空门、真如门,止即缘无为之真理而远离诸相之谓,观属于有门,生灭门,观即缘有为之事相而引发智慧之谓,止与观相对应。故总把二者联用并称。因为止即定、寂、虚,观即慧、照、明,故止观又名"定慧""寂照"、"虚明"。依体用而言,止为"体",观为"用"。依修习次第而言,先修止,后修观。有关止观概念、分类、作用、意义等问题,已在本书《止观开悟篇》中详述,此不广说。

第二章 序分要义

序分率先指出止观纲领、急要总论。继则晓示止观胜妙、饶益、情繁、正 法、旨义五义。

第一节 止观胜妙

【原文】

所以然者,止乃伏结之初门,观**是断惑**之正要。止则爱养心识之善资。观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因,观是智慧之由籍。

【导读】

1. 词语诠释

所以:在此做代词,"所以……者"格式,相当于"……的原因"。

然:在此做指示代词,是"这样,如是"的意思。

伙结、指用那么价。

断感:指断绝烦恼。

心识,指心体及其功能活动。

禅定:在此指"定",定是心识专注一境而不散动的状态。

胜因:殊胜、胜妙之因。

智慧:是一种决断疑惑和分辨真妄的心识功能。

由籍:即原由凭借。

- 2. 原文大意 "所以然者"为征起之句,其意是说,止观作为证人涅槃切要大法的原因,在于"止"是制伏烦恼的基础方法,"观"是断绝烦恼的正要法门,止是爱护摄养心识的善好资助良法,观是策励对事物生起神明胜解的妙术。止是生起家定的胜妙原因,观是离妄证真的原由凭借。
- 3. 理法辅导 "伏结"即制伏烦恼之谓。世间有漏善法,诸如五戒十善、四禅八定等等,即为伏结之法。伏结的作用只能退治烦恼现行,令其不起,而不能予以彻底根除。断惑即断绝烦恼之谓。出世无漏法为断惑之法。断惑应在伏结基础上进行,所谓伏断烦恼即是此义。世智伏结,真智断惑。真智断惑之日,即真理显现之时,就是说断惑则真理自显而证理。显然,断惑乃证理之

文件由心無稱免费分享 近初 3 图作者 切勿用于商业用述 不可到真文件

因。证理乃斯基之果。佛教指出:人于见道始新一分结(基):自此则超凡而人 圣。在此之前:皆为凡夫。

止法借助克制机制。对照信发挥制伏作用。观法通过正见机转。对领恼起有了断作用。所以在实际修习中。必须止观双修、若仅修止、即使烦恼得以调伏。亦犹如以土掩草。只能遮盖一时,遇有机缘、依然再起。故止法属于调伏烦恼的基础方法。观不同于止。它乃是"以观证理"之法。借智慧照了。今烦恼自避。恰似斩草除根。令心中烦恼水不重生。故"观"为断绝烦恼的正要之法。

世人心识活动。以"妄情分别、贪婪名利"为内容。佛教认定。心识乃烦恼之根本。中死之旅委。故属于思的范畴。那么为何尚要爱养心识死?原来在染垢的幻心之中。本具清净的真心。通过修止,乃可训驯心被怠马。降服恣情妄酷。于是心识由独而理,自幻适真。虽然世人有染之心识,虽得以止浊避行等护调养。当然。为确似幻心转依为真心。务要实施观则正要大法。

能止則定,定即禅定,又称"三昧"。位人生活在瞬息万变的复杂环境中。 客观事物不时在大脑中引起反映。大脑对客观世界的反映过程,就是所谓的 意识活动。在正常状态下,最无法隔绝重强输入于神经中枢的大量信息,以 不能中断客观事物在大脑皮层所形成的机能联系活动,以致人们总处于思 储迹绵.念念还说的活动状态,而不得静定。若能替巧修止,则心不散动。念 不迁流,而契合于禅定。故谓"止是禅定之胜因"。

修现生態,意即智慧,又称"般若"。世人思维活动称为"俗智"或称"识神"。俗智是人类进行社会实践必不可少的活动。然而。實目地进行俗智活动。势必导致"思虑销其精神。哀乐英其平粹"的结果。应当指出。为事业积极进行俗智活动是十分应该的,而因情制宜地节制、控制思维活动又是完全必要的。因为只知其"张"不知其"鬼"的做法。并不符合唯物辩证法的思想方法。俗智建树业绩。真智成就妙果,对二者理当并重。不可偏顺。须知真智由现况而生,就是说观威是印证诸法"当体即空"之法,又是达悟三锋国融之术。故谓"观乃智慧之由籍"。

原文中神史、智慧二词。乃佛教常用术语。佛者务规明确二者概念。何谓 神定? 神定有四义。

其一。指"神"与"定"。即"神"和"定"的合称。所谓"一心考物为禅。一境 静念为定"即提此义。是然禅定即止观。即定繁。

其二。指修得定。即通过修习禅定所得之定。此定由色界心、无色界心修 练而生。三学中的定学和六度中的禅定被罗查周之。

其三,指生得定:即与生俱来的一种定力作用。此定不需要后天习练,乃 先天生就的定止心态,它由欲界心专注一境所生。欲界心即世人之心,佛教 称其为散心,故将由散心专注一事一物所生之定称为"散定"。生得定实乃常 人的凝神状态或注意活动,因此,其定力甚浅,极易退失。此定人皆有之,属 于狭义之定。佛教将生得定列为心所法的一种,小乘将它列在"大地法"之 内,大乘则列于"别境"之中,《具含论》称其为"三摩地"。

其四,指禅宗之禅;此为广义上的禅定。

何谓智慧?智慧泛指辨认事物现象和判断是非善恶的心识功能。"智"梵文音译"若那"、智具有判断功用;"薏"梵文音译"般若",慧具有辨别功用。总谓智慧,其义有四。

其一,指世俗智慧:即常人之心智活动。

其二,指心所法之慧,此慧有部列入大地法之一,法相宗列入别境之一。 心所法之慧,是一种通达事理、决断疑念、取得决断性认识的精神作用。世俗智慧和心所法之慧,皆为有漏慧,即皆带有烦恼属性,且无断惑证理之功用。 总之在见谛以前之意,统称有漏意。

其一,指无漏智慧:即断绝垢染烦恼之纯真智慧,它囊括见谛后的一切智和一切慧。该种智慧具有通达事理的作用,故又谓"圣人智慧"。无漏智慧中的智、慧同义,然而又有谓:达于有为(假谛)事相者为"智",达于无为(空谛)性理者为"慧"。

其四,指般若:佛教指出,般若为圆常大觉,大觉具有三德:即一具实相般若(如如实相之理体)之德;二具观照般若(观照实相之实智)之德;三具方便般若(分别诸法之权智)之德。般若为六度之一,全称"般若波罗蜜多",它是以智慧达到涅槃彼岸的方法,故(大智度论)称"般若波罗蜜是诸佛母"。总之,般若是一种成佛的特殊智慧,它以实相般若为体,以观照般若为证,以方便般若为用。由于般若美妙殊胜,所以世人无此智慧,当然若能善巧修习,则可证获。

第二节 止观烷盐

【原文】

着人成就定意二法,斯乃自利利人法皆具足。

【导读】

1. 词语诠释

若:在此做连词,表假设,相当于"如果"之意。

定意,即禅定与智慧的并称,在此指止观。

斯:在此做指示代词,表近指,相当于"这"之意。

乃:在此做副词,表加强语气,相当于"是"之意。

自利利人:又称"自利利他",即利乐自身和利乐他人之谓。

- 2. 原文大意 人们如果能成就止法和观法,这就是具足了自利和利人的大法。
 - 3. 理法辅导 明示止观二法的重要意义。

【原文】

故法华经云:佛自住大乘。如其所得法,定蒙力庄严,以此渡众生。

【异读】

1. 词语诠释

故,在此做连词,表因果,相当于"所以"之意。

住:是"安住"、"住地"之意,入理般若名住,住生功德名地。

大乘:梵文音译"摩诃衍那"。"摩诃"为大义,"衍那"为载、道义、大乘为佛教派别之一,该教以普渡众生为宗旨、大乘相对于小乘。后者以个人解脱为目的,以证阿罗汉、辟支佛为最高圣果。即修四诸证阿罗汉,修十二因统证群支佛。

如其:非"如其"连用。"如"在此做连词,不表假设,而表承接,相当于 "而"之意。"其"在此做第三人称代词。

庄严:是装饰威严之意。庄严有二义,是具功德,二是备装饰。

众生:泛指包括人在内的有情爱之动物。

- 2. 原文大意 所以《法华经》说:佛自住大乘法,而佛所得到的庄严,无非是定意二力功德,并用此功德普渡众生。
- 3. 理法辅导 修习止观者须知,庄严有"能庄严"(即起庄严作用者)和"所庄严"(即被庄严对象者)之分。"一心三烯为所庄严,心三观为能庄严"。大意是说,修习空假中观法(能庄严),可证空假中三谛圆融妙果(所庄严)。在这里,止观二法为"能庄严";福智二德为"所庄严",能所不一为"妙庄严"。庄严具有装饰法身功用,有多种庄严,主要有二庄严、四庄严。 〕庄严为:其一,福德庄严,福德指福利功德,菩萨修六脏万行法所具足之功德为福德庄严,或谓六度之前五度为福德庄严。其二,智慧庄严;菩萨修习正知被除无明称智慧庄严,或谓六度中的第六度为智慧庄严。一般认为,修止得福德

庄严,修观得智慧庄严。福德庄严利他,智慧庄严自利。总之,菩萨一切万行尽摄二庄严之中。四庄严为,其一,戒律璎珞庄严,即菩萨守持戒律,身离诸恶之谓。其二,【昧璎珞庄严,即菩萨修习禅定,离诸邪觉之谓,其一,智慧瓔珞庄严;即菩萨达悟圣谛,离诸颠倒之谓。其四,陀罗尼璎珞庄严;即菩萨持善法不散,令恶法不生之谓

第三节 止观肯綮

[Fix]

当知此之〔法,如车之双轮,岛之两翼。若偏够习,即随邪倒、

【导读】

1. 词语诠释

[法:即止法与观法。

偏.偏重之意。

- 2. 原文大意 当知上观 1法,如司车有双轮,才能运行,鸟有两翼,始能高飞。修者如果偏重修其止或观,就会随入邪倒之途。
- 3. 理法辅导 修习上观,不可偏重于修止或观,偏则不得功德而入邪途,修者自当戒之。

【康文】

故经云、若偏**修禅**定福德,不学智慧,名之曰愚。偏学智慧,不修禅定福德,名之曰狂。狂愚之过,虽小不同,邪见轮转,盖无差别。若不均等,此则行乖贤备,何能疾登极果。

【异读】

1. 词语诠释

福德·福利功德之意、福利有世间、出世之不同、功德即行善和善果之谓,身行善名"功",心获其善名"德"。《胜忆经宝窟》云:"恶尽言功、善满曰德,又德者得也,修功所得,故名功德。"

愚,即"痴"。心性暗昧,不通达事理谓痴。

狂:即狂意。散乱之智慧谓"狂意"。《观音玄义》云:"若定而无慧者,此定名'卿定',譬如盲儿骑瞎马,必坠坑落堑而无疑也。若慧而无定者,此慧名'狂意'譬如风中燃灯,摇赐摇踢,暇物不了。"

邪见:即否定因果报应的见解。

轮转 即生死轮回。

盖:在此做副词,相当于"本来是"之意

乖:即能离相违之意。

极果:指最高佛果。

- 2. 原文大意 所以"经"说,如果偏豫禅定福德,而不修观法智慧。此名为"愚痴",偏修观法智慧,而不修习禅定,此名为"钍慧"。愚、狂工种过失虽然不同,但在邪见和不能超脱生死轮回方面却本是一样的。如果定慧不能双修共运,此观不得平等无偏,此就是有违于圆融完备之旨,又怎么能疾速登上无上佛果。
- 3. 理法辅导 修者务当晓知,在止观实践中,不可偏修正法,偏止则坠入枯定。当然亦不宜重修观法,重观则落入狂慧,只有止观均等,定慧魍融,才能迅疾克证佛果。

第四节 止观正法

(原文)

故经云,声闻之人定力多故,不见佛性,十住菩萨智慧力多,虽见佛性而不明了。诸佛如来定意力等,是故了了见於佛性、以此推之、止观岂非泥洹大果之要门,行人修行之胜路,众德圆满之指归,无上极果之正体也。

【导读】

1. 词语诠释

故:在此做连词,表因果,相当"所以"之意。

芦闻、义如前释。

定力:即定止之力。

故,在此做名词,当"缘故"讲。

佛性:原指佛陀本性,引伸为成佛的可能性、因性、种子,亦为"如来藏"的异名。

十往菩萨:十住即十地,"住"为安住于佛地之义。十住是大乘佛教修行五大阶位中的第四位,在该位又分十位,即由一住位至十住位。修至第十住位即成就菩萨,故称"十住菩萨"。

菩萨:是指通过修习佛法,证得菩提(觉悟)并下化众生的人们;菩萨以修持六度为主,以证佛陀为最高果位。

佛:是"佛陀"的简称。是佛教都行的最高果位。佛陀是指通过佛法修习证得究竟觉悟的人们。觉有自觉、觉他(使众生觉悟)、觉行圆满一义。凡夫缺此一项:声闻、缘觉缺后一项;菩萨缺最后一项;只有佛才三项俱全。小乘所讲之"佛"。特指释迦牟尼。大乘所言之"佛"。除释迦牟尼外,还泛指一切能行圆满者;宣称三世十方,到处有佛,其数如恒河之沙。诸如过去迦叶诸佛、现在释迦牟尼佛,未来弥勒诸佛。东方有阿纳,西方有阿弥陀佛等。

如来,佛的名号之一。如义称"如实"。即真如,指佛所说的"绝对真理"; 循此真如而达到佛的觉悟,故名如来。《成实论》云:"如来者,乘如实道来成正党,故曰如来。"

涅槃,义如前释。

众德:即众多功德。東面百之,不外乎福智二德、二德即二种庄严。福德 名"福德庄严"。智德名"智慧庄严"(详见前文)。

- 2. 原文大意 所以"经上说,声闻乘偏于定力多的缘故、不能领悟佛性, 菩萨偏于智慧力多,虽然领悟佛性, 而不能彻底明了。诸佛陀的定意一力相等, 所以能完全觉悟佛性。以此推之, 止观岂不是证人涅槃的捷婆法门, 佛法实践的殊胜道路, 众多功德围满的指归和达最高果位的根本。
- 3. 理法辅导 佛教认为,具备佛性乃是成佛的内因根据,假见佛性乃是成佛的决定条件。凡夫、声闻、菩萨三种人皆具佛性,即都有成佛的内在根据。然而世人执"人法"、声闻执"单空"、菩萨执"二边"。"人法"、"单空"、"二边"。乃为阻遏悟见佛性的障碍。所以,此三种人皆因未能彻见佛性而不能成佛。

何谓执人法?"人"指自身,"法"指万物。执人法即执着自身、万物为水恒实有本我之谓。执著自身为我者称"人我执",执著万物 为我者称"法我执",佛教认定,人体和万物都是假因缘和合而成。皆有生有灭。无有水恒实体,故不可执为实有,然而世人不知此理而产生二执观念。该观念是一切烦恼的总根源,是情见佛性的最大障碍。故二执乃是必须破除的观念。世人修习从假入空观,可被二执观念。被则超凡入圣。

何谓执单空?小乘声闻,误把由空观所证空理视为最高境界,于是只执着其空,不停护有。因小乘声闻、雄觉偏重于定止之"空",而缺如意观之"有"。故谓执单空。执着单空则心性昏暗,故小乘虽超凡人圣,只因其执着单空。不得悟见佛性。

何谓执〔边?〔边即指"有"和"无"两种边际。修者在成就从假入空观基础上,再修从空入假观,如是则可破除"人执"、"法执"乃至尘沙之感。具体地

讲,在十地修习阶段,从初地至七地期间,先后破除见惑、思感(即破除"人执"、"法执");由八地至十地期间,再破除尘纱之惑,从而成就菩萨。菩萨所证,非但有"空"(无),尚且有"假"(有),于是则执著于"有"、"无"二边。此外,菩萨行法、偏于观门、有门,即观多于止,慧胜于定,就是说,菩萨虽悟见佛性,优于小乘,只因其见而不明,故仍不能证得无上佛果。修者应以此为鉴,在修习中,不偏于止,不执于观,不落单空,不坠二边,行此双非双照之中道妙观,则彻见佛性,证得无上极果。

第五节 止观旨义

【原文】

若如是知者,上观法门,实非浅故。欲接引始学之流辈,开蒙冥而进道。 说易行难,岂可广论深妙。

【异议】

- I、词语诠释
- 若,在此做连词,表假设,相当于"如果"之意。
- 如:在此做动词,当"象"讲。
- 是,在此做代词,表近指,相当"这"之意。

接引,即以止观法门接坠落众生和引导初学入道之谓。《渐次止观》云:"见众生远离般若,颠倒坠落,故说四禅空法,以接众生,不令损失法身慧命。"

蒙冥:蒙昧冥晦之意。

- 也:相当于"怎么"之意。
- 2. 原文大意 如果能象这样知道止观的旨义(即知止观是证佛之大法),那么,所以浅说止观实乃非因其粗浅的缘故,只是为了想接引初学者和启迪童蒙者进道,才作此浅显之说,止观之法,言易而行难,为使世人便于领悟和修习,怎么可以广论其深妙玄义呢?
- 3. 理法辅导 止观之法言之匪难,行之实难。所以,凡体行实践止观者,切勿好高骛远,摄珍猎奇,务须按部就班,循序渐进。就是说,修者在具体实践中,切莫操之过急,急于求成,径直修练正功大法,而应注重本书正宗分前五章所列 十九种基础方法的修习,要铭记"九层之台,起于累土,千里之行,始土足下"的名训。

(下接第二册第三章)

第七篇

内丹功修证法

田英琴 田宏计

道教为我国所创宗教,它源于我国古代方术。道教一问始见于《老子想尔注》。道教以"道"作为基本教义,认定"道"是"虚无之系,造化之根,神明之本,天地之无"。道教仪式有斋醮、祈祷、诵经、礼忏。其修炼之术有符策、房中、服饵、辟谷、导引、胎息、外丹、内丹等等。

道教在我国历史悠久,源远流长。道教经典文献乃是我国传统文化遗产的重要组成部分。其中有关人体科学、气功养生、益智全神三方面的内容尤为丰富。所以,开展道教研究对拓宽人体科学领域、揭示延年益寿规律和探索智慧王国奥秘无疑具有重要意义。

内丹理论是道学的精髓。其中包含着气功真传秘目和至理妙机,但因其存在着"龙蛇混杂、泥沙俱下"之弊,且采用"譬辞隐语、秘母言子"文风,致使人们坠入五里雾中,难觅内丹功真谛。《全唐诗》云:"精养灵根气养神,此真之外更无虚,神仙不肯说分明,迷了千千万万人。"

第一章 内丹功概论

内丹功乃道教修炼真功。该功理论玄奥,方法胜妙,纵然有千经万论,亦 作释其秘。举要言之;内丹功以"金丹大道"为宗义,以"性命双修"为内容,以 ".炼实功"为方法。以下以"金丹大道"、"性命双修"和"三炼实功"为题,分 三节阐述其义。

第一节 金丹大道

内丹理论认为,有生有死的世人,只要练功有方,管可返还金丹大道,而达到"长生久视、超凡入圣"的目的。何谓大道?有关大道的论述,充斥于千帙万卷之中、大道乃是一种客观存在实体,它以"不生不灭,不易不更,常住水存,自主自在"为根本属性(即大道之体),以"恍恍惚惚,无形无象,虚虚寂寂,唯隐唯密"为表现形式(即大道之相),以"造化之由,众妙之门,无形造物,无象生色"为功能力用(即大道之相),《道德经》云:"道隐无名。其名不去。"大意是说,大道之隐,犹如"明珠在蚌中,美玉处石间,其内虽昭昭,其外如愚顽"。故谓"道隐无名"。然而大道以常为性,其名亦常在不失,故谓"其名不去"。《道德经》云:"名可名,非常名。"大意是说,以名传述其名者,即不是自然大道常在永恒之名。

大道乃宇宙之根本,万物之渊源。大道"无形有体,无为有灵,变化莫测, 妙不可言"。若得大道,则正如《黄帝内经》云:"古有真人者,提挈天地,把握 阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生"。 道教认定,世人皆可达到"道生、得道"之果。有关得道理论及其实施方法、详 见本章第三节。

何谓金丹?金丹又称"内丹",金为金刚不坏之义,丹为圆满无缺之义。金丹乃"大道"之异名。《修真太极混元图》序:"夫金丹者,上圣不传之秘,实大道之源,包罗天地,其大无外,其小无内,运行莫测,立天立地,与人同焉。"金丹由体内精气神炼化而成。《勿药元诠》:"道家谓修炼金丹者,即调养精、气、神之功夫也。故曰:金丹之道,不外吾身。若修养之功夫纯熟,则精神充足而内守,心性圆明以自照,恬儋虚无,若存若亡,即是金丹成熟,非真以药物,火

候像炼金丹。"此外,尚有特称外丹为金丹者,亦有将内外为统称金丹者。原阳于法附》云:"唯道集虚,本无三致。而修炼有内所外升之小者,张遇不可,功用少异,而造道则一也。所谓内者,而性法身本来具足,小假上小,口气之直,……所谓外者。幻假色身,未免败坏。必资外药点化成真。"立之金叶入道乃是道教修炼的最高果饮和最终目标。故内丹功以"金丹大道"与京义。

第二节 性命双修

何调性命?性命是道教内丹学中的一对重要范畴。性命概念其论小一、一般"性"指神意。"命"指精气。《性命论》云。"性者先天至神。一灵之谓也。命者先天至精。一气之谓也。性之造化系乎心。命之造化系乎身。见解智识出于心也,思虑念想、心役性也,举动应则出于身也。语歉视听,身累命也。命有身累则有生有死。性受心役则有往有来。是知身心两字,精神之舍也。精神乃性命之本也。性无命不立。命无性不存。其名虽二、其理一也。"性命实乃精、气、神三宝,金丹离于性命之中。故内丹功以性命双修为内容。丘处机说,"金 丹之德,在于一性一命而已。性者天也。常措于顶,命者地也。常措于脐。顶者性根也。脐者命著也。一根一著。天地之元也。相也。"

何谓性命双修?在内丹功中,以精气为对象的修炼活动称为"修命",亦即"命功"。以神意为内容的修炼过程称为"修性"、亦即"性功"。故性命素修。三宝合炼的方式即谓"性命双修"。性命乃是对立统一、相依互根的,所谓"性无命不立,命无性不存"即是此义。所以,理论上虽有修命、修性之分和命功、性功之则,在实施中却不可有"殊途二法,各执一边"之偏颜。尽管"性命必须双修"。须知功夫尚需两股,有关内丹功分股修习现论不尽相同。一般认为内丹功初期从下丹田入手,旨在通过炼精化气,以奏"移花技术。添油续命"之效。初期以炼精气为主,故称其为修命或命功阶段。中期从中丹田入手,旨在借助炼气化神。以达"擒砂舸泵,结养圣船"之功。中期神气合炼,故称其为性命兼修或命功、性功合炼阶段。后期从上丹田入手,旨在依凭炼神还颇以证"形神俱妙,了命尽性"之果。后期单炼元神。故称其为修性或性功阶段。总之,不论執先孰后,性命总是互融互根,须臾不离的。

第三节 三炼实功

三炼实功即指"炼精化气,炼气化神,炼神还虚"三大修炼方法或层次。 道教确认,世人只要认真修习三炼实功,皆可超凡入圣,返还大道,故内丹功 以"三殊实功"为方法。

正统完整的内丹功法,乃由三炼实功所组成。三炼实功既为修炼内丹的 肯繁要法,又是超凡入圣的中心环节。依照《大成捷要》立论,三炼实功乃如 下之三节功夫:

其一,初节炼精化气功夫,又称"小成筑基";筑基得以成就,则返"本体未破,乾坤交泰"之地,名曰"人仙"。故意欲"益寿延年,驻颜不老"者,当修"炼精化气"之功。

其二,中节炼气化神功夫,又称"中成养胎",养胎得以成就,则返"乾元面目,固有真我"之位,名曰"地仙"。故意欲"神俱六通,知惜侧来"者,当修"炼气化神"之功。

其三,终节炼神还虚功夫,又称"上成乳哺",乳哺得以成就,则退"性体坚刚,神化虚无"之境,名曰"神仙"。故意欲"超凡入圣,成仙做佛"者,当修"炼神还虚"之功。

道教认为,一炼实功乃是"逆则成仙"理论的实施过程和具体体现。有关一点实功的修炼方法、详见第二章,兹不复赘。

当今,求内丹大道者,常常基于理论上的混乱,导致实践上的官僚、鉴此,这里以"顺则成人,逆则成仙"学说为基础,提出元神、元气、元精"先天一体,后天分位"的概念,以期对指导内丹功修炼有所裨益。

"顺则成人"是宇宙万物的演生理论。《道德经》云:"道生一,一生二,二生三,三生万物。"道包含着精、气、神的兆基,唯"隐而不露,秘而不显",此乃道的独有之德。故《老子》称:"道隐无名。"

"道生一",是指大道派生先天无极而言。无极以"虚"为体,以"灵"为用。 此体此用,体现了元神的特性,无极"无形无象,至虚至灵",此乃元神极盛状态,而称之为"全神",显然,无极阶段乃是大道以元神为主的表现过程。由大道所衍生之无极,只具元神一性,故称"道生一"。

"生"是指无极演化为太极而言。太极以"动"为体、以"化"为用、此体此用、体现了元气的特性。太极"无形有象,至冲至和",此乃元气的极盛状

态,而称之为"全气"。显然未极阶段,乃是大道以元气力上的表现过程。由无极所符生的太极,已具元神、元气二性,故称"…生二"。

"工生三"是指太极演化为两仪而言。两仪以"静"为体、以"生"为用。此体此用,体现了元精的特性,两仪"有形有质,至清至纯",此乃元精极盛状态,而称之为"全精"。显然,两仪阶段,乃是大道以元精为主的表现过程。由太极所衍生的两仪,俱全元神、元气、元精二性,故称"二生二"。

"三生万物"是指先天两仪演化为后天万物而言。两仪乃为三元二位 体状态。斯时,元神为纯阳之乾,元精为纯阴之坤,元气运化不息、冲和阴阳、 从而乾坤交泰,万物乃生,故称"二生万物"。

世人乃是先天两仪所衔生万物中的一种高级生灵,故属于后天性体,后天既生,则先天退位;于是元神隐退于上丹田,而被后天识神所蔽;元气蛰伏于中丹田,而被后天谷气所耗;元精潜藏于下丹田,而被后天阴精所报。示谁看出,人虽具三元,然而,虚而不足,尤因三元分位,亏而复损。以致蹉跎岁月,旋即殆尽。故谓"人生短苦,人命危浅"。

元代署名内丹学家陈致虚曰:"一生二。二生二,二生万物,故虚化神,神化气,气化精,精化形,形乃成人。"遂有病老生处之苦,此为"顺则成人"的全过程。

"逆则成仙"是宇宙万物的返还之说。当然亦是内升功修炼的核心理论与基本方法。何谓"逆",逆指逆转"道生一、一生二,三生三、三生万物"的顺生程序,即通过练功,以实现炼精化气(三返二),炼气化神(二返一)和炼神还虚(一还道)的全过程。陈致虚曰:"万物含二、「归二、「归二知此者、则积精化气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成。"

第二章 内丹功初级功修证法

前已述及,内丹三炼实功乃由"炼精化气、炼气化神、炼神还虚"三大修习大法所组成。一法依次深化,故"炼精化气"则是内丹功的初级功法。

炼精化气乃为三炼实功的第一步功夫。依据返还理论,炼精化气就是后 天返于先天,实现"三返二"的实施过程,即由两仪返还太极的方法。炼精化 气又称"百日筑基"。筑基功具有"祛病疗疴、强筋健骨,延年益寿,驻颜不老" 者功效,故道被把圆满筑基功成就者称为"人仙"。炼精化气阶段,共分安炉 立鼎、炼己还虚、调理药物、产生药物、采取药物、炼化药物六大步骤。

第一节 安炉立肌

一、安炉立鼎概念

炉鼎乃为烧炼外丹器具,即"炉为生火之器,鼎为炼药之具"。内丹功借用炉鼎之名,以喻人体乾坤诸筠。《悟真篇》云:"先把乾坤为炉鼎,次将乌兔药来烹,安炉立鼎法乾坤,锻炼精华制魄魂。"《性命主旨》云:"黄庭为鼎,气穴为炉。"炉鼎在此特指身心而言。《中和集》云:"或问何谓炉鼎,曰身心为鼎炉,今人外面安炉立鼎者谬也。"

二、安炉立鼎方法

安护立鼎之法,实乃安身正心之道。何谓安身?安身即令身躯安和之谓。安身乃內丹功之首务。经云:"身安道隆",身若不安,则丹道难成。这里所说安身,旨在根除日常剧烈过度活动,以养成举止不失所宜的习惯。因为只有具备功外安和之躯,才能保证功中泰定之体。内丹功理论认为,形体安泰,则五脏调和,从而五根清净,五志在位.即"眼不视邪色,魂安居于肝;耳不听淫声,精安居于肾;鼻不嗅异香,魄安居于肺;舌不品珍味,神安居于心;身不受妙触,意安居于脾"。显而易见,安身乃正心之基础。

何谓正心? 正心即匡正妄心之谓。妄心犹如病体,杂念恰似证象。病象 依病体而现,杂念由妄心而生。依据杂念内容属性,分为常念、妄念、邪念和

恶念教师。常念指不带情感色彩的意识活动。安念指不切实际的贪婪心理 那念指笔于理秽的苦思冥想。恶念指伤天宫理的不良动机。不论何种属性的 杂念,皆有散伤寡元、败损内丹之过。故在正像内丹功之前,并谓先国主其心。《天仙正理》云:"未然还丹无姊性,未像大道先修心。"俗话说:"心病还需心法医",因此,医治安心之法,当以收心为先。收心即收损嫌取外之而起的 互欲乱想。须母收心乃内丹功的基础方法。就是说收心功夫好坏。关系看练功的成绩。事实表明,没有收心索养者。功中很难获得虚静效应。收心之法乃以"明理晚义"为要害,即以明了"返还大道"之理和晚知"无为大潮"之义为极本。

为了练好收心基本功,应在"明短知义"前提下,加强目常生活中的收息假练,此谓"债事练心"。宋代著名内分学者张伯瑞指出;"岂蚀坐时然? 平日提百万题兵,但事至则理,进则体,亦可为静之本。以此静心应事推动,能云侯事? 实自灵耳。故曰:以事体心,情无他。"(有华格文)则进一步明确"应事"牧心的重要性,"盖收心之余,用耳行之,至久见如不见,附知不闻,形心相忘,合乎至道,则元性影酷而元气生矣。"不过在实际实施中,应甚于依念周性之异,辩证相以相应措施。如果常之较为强烈,主动收之感到困难,则直采散攀缘转移的方法,即先常性攀缘是念,并剖析其念的起因,内容与意义,如此为之,则杂念强度常常趋向减弱,在此基础上再予以运势利导地收敛或克粮,时邪念,恶念应采取呵斥转移法,当邪,恶之念泛起时,则要严峻以得,循正可邪,损害斥恶,如是,则可有效地收摄邪恶之念。对于妄念,不可强行克制,损为对这种情感强烈之念进行硬性收摄,不仅无济于事。后致思想中突微化。此时宜进行耐心地行我训导工作,待安急有所淡化后,再作念于以收心增念。收心得以成就,例外欲不起,内念不生。于是缘外之互欢调试、设内之五类克险。虽然,收心之法,乃是对给杂念的根本大法。

安每乃正心之益。正心乃安身之本。"青明辅相成。体或相关,《集生论》云:"形传神以立。神欲形以存。"安身正心有层次之分,其层次正如《除理》所云:"汤神相殿。入道切真。形神相关,名曰得真。形神相入。名曰守真。心神相相。名曰金真。形神具妙。与遗合真。形神双命。名曰远真。"依功度解浅层次不同。安身正心标形亦有高低之殊。有关各层次标准已在《虚明功正功能证法器》中详述。此不广说。说明一点。上述安护立是操作要求。乃属于安身正心的入道层次。即初级标准。

第二节 炼己还虚

一、炼己还虚概念

内丹功以炼己还虚为首务。如果说"安炉立鼎"是百日筑基的准备活动,那么"炼己还虚"则是炼精化气的下手功夫。何谓"炼"?炼是提高功夫和实现功果的重要方法和途径、炼包含着刻苦成分。但绝不是一种无修止的苦修活动。必须认定这样炼概念:炼是以"虔诚笃信"为前提、以"意愿兴趣"为动力、以"积极主动"为特点的一种意识行动。《天仙正理》云:"所谓炼者、即占所谓、苦行其当行之时曰炼;绝禁其不当为之时亦曰炼,精进励志而求其必成亦曰炼;割绝贪爱而不留余爱亦曰炼,禁止恶习而不令其杂亦曰炼。"通俗地讲,炼即锻炼之谓。

何谓已?已指自我,亦指心神,又指意念。由于对"已"其说不一,以致使修者莫衷一是,无所适从。鉴此,亟待明确已的概念与内容。已实指后天识神,炼己即调炼识神之谓。识神对于元神而言。识神相当于世人的意识活动。属于"幻心"的功能表。而与其相对的元神,则为"真心"的妙运功用(参见(虚明功正功修证法。静息功))、(医学衷中参西录):"元神者,截于脑、无思无虑,自然虚灵也;识神者,发于心。有思有虑,灵而不虚也。"元神与识神之间,存在者负相关的关系。即人生之后,因六根杂缘于六生,故识神逐益,元神日损,识神质污性浊,而遮蔽元神明净之性和灵妙之用。元神失明失用,则元气不聚、元精不固,于是先天内丹,无从得生。所以,修炼内丹功夫。当从炼己起步,调伏识神下手。俟调伏后天幻心而达"旷然无所患,寂然无所虑"状态、则识神受制,元神复明、并生起灵妙之用。从而为"气聚精固、结丹生药"真定了要常。此外、修者尚应晓知、炼己所实现的"还虚"乃是元神初露之景象,并非"炼神还虚"极功。

二、炼己还虚方法

本法承上法而练,法分:调。

- 1. 调身 炼己法采取以盘膝坐为主,以卧、站、行为辅的方式进行调身,各式具体要求详见《虚明功正功修证法・吐纳功》
 - 2. 调息 炼己法采取内外呼吸联合调炼的方式进行调息、有关内外呼 · 262 ·

文件性。原研究所,即 62770年中的 初刊表示出生 7年中東文学

限的概念学见《虚明劝证功修证法·随息功》。此不证你。

练己功外呼吸选取的呼吸法。具体方法是是《虚明功正功修证法》都总功》。 内呼吸选取气贯丹田法。其具体操作即在静呼吸基础上进行轻某均便 地诱导。逐渐把呼吸"引短令长,满类致铜"、进而达到气息缩密、降运于下段 升田(详见《气功美容籍。身各基础方法》)。

- 3. 個心 练已法选取自制法、内视重听法、银守法进行调心。
- (1)自制法。该独与样学中的制心止相应、自制法即自我主动克利识神 活动之情。安护立排中的收心法问练已还虚中的自制法需切相关。前者适于 功外收心。后者用了功中制心。自制法既是实施意宜、诱导等两心方法的基 础条件,我自身又是实现练已的重要方法。自制法普遍用于内升功调心的每 个阶段。自制法要求通过自我意识主动投制和排除练功中不完保值的识种 活动。

在日常活动中,大脑不时地对周围诸事物进行反映,从而构成迁流不息的意念活动。此即识种活动。似种活动以"思绪力干。此起被伏"为表现形式。以"凡女情长,思是摆恨。运筹帷幄。决被手里"为实质内容。似种不是一种科体心理过程,而是感觉、知觉、记忆、思维、想象等心理过程的概括。据此可把银种活动分为感知、表象、回忆、联想、思维、思维等内容。功中识种活动常表现为表象、同忆、联想、思维四种心理过少。引起此四种心理活动的基本闪点。做活为具体刺激物(指客观事物及其形色、气味、温度等同性)和抽象刺激物(指语言、实了)两人类。语言是一种包括思维内容的行为。它既可取代纷会繁多各式各种的客观、观点、具体刺激物面引起性质不同的识种与动。又可按照自己的意感去平复思维、回忆、联想等识种活动。这就是自制法何以能有效地讨识种的基本理论。懂得这一理论对你功实政具有重要意义。

进行直制时。必须把语言工具变为具体的实施过程即言语。语言和言语不同。而者是思维工具,后者是带言行为。后语分外部言语和内部言语两人类,外部言语诸如对语、独自、各写等过程。内部言语是一种不外量的内心"独自"活动。在练功中主要借助内部言语达到自制的目的。自制法常采用诱导情况,可压带令等方式。以所示方式排除杂念属于诱导法故喻。以指令方式驱逐条念、氮克制式或酶、诱导和克制存在者共同之位。但二者又是调作不同的语言行为,其有者可产生得久而希和的影响。后者同觉程短暂而迅速的致能。内部言语有有目后的内容和强有力的效能。由于内部言语含有思维内力较。因此,在各功可具有重要意义。根据高级。运动者可通过内部言语而内对核。因此,在各功可具有重要意义。根据高级。运动者可通过内部言语而

文件由心無極免費分享! 版权旧置原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

商指向心头之念,并使其发生"令行禁止"性的变化,从而迅速获得练已效应。

(2)内视远听法:又称返听内照法。该法乃为"教通明之法。储教际其为 "知止""佛教称其为"观心"。道教称其为"内观"。内视返听、并非联现耳听之 法。《金华崇旨》云:"何谓照》即服光自服、目惟内视而不外视。不外视而相 然者,即内视也。非实有内视,何谓听?即耳光自听,耳惟内听而不外听。听 者听其无声。视者视其无形。""返照二字,人人能言。不能得手。未识二字之 义耳、返者、自知觉之心。返乎形神本兆之初,即再人尺之中、返求个天地本 生之体。今人但一二时阳坐、反顾其私,便云返照,安得到头?"显然。内视返 听法乃是令幻心、识神返于真心、元神的妙术。

内视返听有何意义?《经》云:"心之神发于目,则谓视。肾之精发于耳,则谓所。故视则伤神,听则摇精。目为心寓。耳为肾定。若收视返听。则心大下降。将水上升,心肾相交,升药始生。"修者测知、各人视听有先天,后天所上不同。以心而言,后天心令耳目外视外听而逐声缭色。先天心令耳目内视内听。而无闻无睹。以肾而论,后天平令耳目听率视邪,而精浊遗泄。先天肾令耳目不声不色。阴精清固充。先天为阳。后天为阴。阳主耳目则识神训伏,阴精不损。阴主耳目则元神失明。元精耗根。《金华宗旨》云:"一阴主于返色随声。阳主于返闻收见。"不难看出,内视返听既有固本潜源之功,又有返还先天之效。故内视返听,不独为筑基炼已的下手功夫,而且的为修炼内具的制度无法。

室施內視返听,要求垂帘闭目,意封耳门。收掛外視腳丸,數案外听耳前,但用寂静心意,内视感听心相等內容。內视感听心相志乃为佛直傳小的假本大進、操作方法有规同"心体","心相"之別,心体指心的本质体性,心相指心体所产生的功能活动。在实施观想时,要求由表入里,即依由现象到本质的顺序进行规则。首先规则心头所起之念,该念犹如人海波浪,此起彼似,念念迁淌,相较不息。常态下由于不能意中露心念活动。却感到念头寥寥。思精平静。练功时要求洗心资趣。意识內向。于是意念的起伏变迁。都消嘛地暴储在自我意识之中。故功中常给人以杂念动争沓来的感受;这种欲静愈不静的情景,乃是练功初期阶段的必然观象。《金华宗旨》云,二若不静也,虽有散乱亦不自知。既知散乱,即是却散乱之机也。"练功者尤其是初练者。对功中蜂鞭拥生的念头触感苦恼。对此。切英急上排除。否则将在杂念动繁的背景上。再深几分急躁情绪。当然。纷乱的杂念、严重影响者入静的发展。必须以

文件由心無稱免款分享 新权 35 工作者 切勿用于商业用述[不得到美文件

法予以调伏。《规中指南》云,"毕檎意马镜心镜,便者功夫均系铅、人道数人先止念。念头不住亦能然。"有念不制,则犹如有病讳医、必锋大错。《性命主旨》云:"不想念起,惟思觉迟。念起是病,不续是药。"调治心念之法、即在内视返听心相甚确上进行观察分析。心头诸念、乃妄心所生幻相。虚妄无实、勿须贪爱著敬。并自我警僚。心头之念若不及时调伏,尚可导致"思虑销其精神,哀乐映其平粹"恶果。如是久久观析,则心不止而念自息。

倘若其念仍流注不息,则须内视返听起念之心体。心体为何本性?现析则知,原来心体乃是"过去已去。现在不住,将来未至。三际推判, 北形无象。 无可无息, 无色无珠, 了不可仰"之空相。当悟此心体乃"一切时不可住, 一切处不可存"的本然空寂之性,则迁流之念, 不息自止。当然让念并非情寂烦它, 无知无觉, 相反此念却是"正知", "妙能"生起的基础。

内视返听之法纯熟,则视不见妄色,听不闻邪音,若得离深胜妙或就,则 视于无形无象,听于无声无息,达于"五篇无我,万法皆空"境界。显然,高层次内视返听之法,乃与禅学中的"体真止"相应(详见(正现评价篇》)。

(3)维守法。该法与律学中的"系缘止"相应(详见《止观可情篇》)。维守法即意念指向、维守某一事物商选止心的方法。《保生秘费》云:"俄心归一。专其一处。皆可止念。"维守法通常依据维守内容商命名。集已贯采用维守呼吸法和维守终穴法。

第一。據字呼吸法,实施演法常輔以內视遊所法。如並每能出採收到此念效果。必須指出。对出入息只能用心這所。不可用其外稱。《金华宗旨》方、"凡學须要都心绝气。心何以靜?用在息上。是之出入。惟心目面,不可使其明,不同则報。如則清。何則雅。相則也,也則作完而故睡。自然之理也。"虽然心用在息上。但聖善用善会。即只可微微照听之。初练内丹功者。有常杂念微生,思绪五千。无法液化控制。令人苦恼单被。此时务要心境平静。切矣心生烦躁,级天尤人。而应聚精会神,贯注于呼吸之调练。无缘守业外者、一般不宜先行缘守野穴法。因于手阶段其跨微膜。不易收心往念。人所共知。呼吸既有由人具体形式可靠,又有清晰呼吸运动可能。所以,缘守呼吸远比缘守跨穴易于收敛思绪。虽然,缘守呼吸污动可能,所以,缘守呼吸远比缘守跨穴易于收敛思绪。是然,缘守呼吸污动可能,所以,缘守呼吸远比缘守跨穴易于收敛思绪。是然,缘守呼吸污动可能,所以,缘守呼吸远比缘守跨穴易于收敛思绪。是然,缘守呼吸污动形。须知许总之法,不只限于口处呼吸。尚应把内呼吸振入其中。《金华宗旨》云。"息即口处出入之息。虽非真息,而真息之出入。亦于此焉。"缘守内呼吸,即以心领神会内气运行形象及其内容属性。

文件由心無極免費分享! 版权旧置原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

像守呼吸法。乃选炼已还虚的捷要炒法。炼已以虚静为要旨,何谓虚静?《性命主旨》云:"心中无物为虚、念头不起为静。"然而,心念酷似落锁之猿,脱继之马,恒动少静,动辄不止,煮欲调伏心念。当习守息之法。息乃顿雅采马之器具、缘守内外呼吸,则心依息而定。此犹如心猿意马得以牲系,故敢动之心受制而止。《遗乡集》云:"神不依息必外驰,息不依神难自伏,是以神依息而定。息依神而安。互相依附,始归大定。但能静观凝神,即能得此效验。决并别有奇运也。"《真绘》云 "凡人心念、依着事物已久。一旦离境,则不能自立,虽智能立、未久复散乱。所以,用心息相依法、拴系此心,由粗入蝎、才能止心离境。"指出,缘不见法、乃是调治心猿震马的切要之举。

第二、缘守约穴法;实施该法亦宜辅以内视返听法。跨穴即丹田。丹田含义,其竞不一。有说丹者金州之朝;金有水柳不林之性,丹有圆陀无亏之义。故道家以金州耐喻先天虚灵性体。田者,既有炉塘之义,又有田园之义。金丹由烧练而牛。故将严炼金州之所称之为用。张介实曰:"道家以先天真一之气藏乎于此,为九还七返之基。故名之曰丹田。"其所以称作丹田者。《中国医学大游共》记载:"少酿为男子之精查。女子之雕富所在,可为修炼内丹之地。故名,"关于丹田之都位。书籍记载与心怯传授各不一致。道家谓丹田有三。在除下者为下丹田。在心下者为中丹田。在眉间者为上丹田。在实际应用中,当然不受上、中、下三种丹田的局限。 般所选定的丹田至少应具备两种方便,一是其所选部位。必须便于缘取意守。二是所选丹田,必具备普巧功用。系已新选丹田都位有四。

其一,顶上,顶上即混丸。缘守泥丸,心明不除,恒少肾况;然有"气逆生风,项强头痛"之废。

其二, 鼻柱, 即气门。缘守气门, 知息出入, 了了分明, 心依呼吸, 止念迅疾、然有"心浮于上, 意执于鼻"之过。故只宜当杂念纷至沓来时, 方选用之。

其主,脐下,即气海。气毒为生气之源。聚气之所,缘守此野,吸接地根, 呼接天极,元气充益,百病消除。故气海乃炼己主选要窍,此外,缘守气海尚 是实现"凝神气穴、息息归根"的基础方法。由于这种缘故。所以在缘守气海 实施中,除觉账丹田间陀形态外,尚须感知息息下行等内容。即在煮守小腹 丹田形象的同时,须把气息绵密运行的感受一并纳入其中。

其四、下元:即会阴。会阴唇下,虚守此野,则气随心降,四大安和。然有"骨沉暗袭,安协明乘"之弊。故不宜慎守。最后提及一点,以上所选四个路。 穴。不可视为区区小醇,而拘泥守之。

文件生心原料度可一即 64年7000年表 初年由于产业电影不断主义文件

第三节 调理药物

一、消死药物概念

调型药物,简称"调药"。调药含义众说纷纭。《金仙话论》云:"忙里值用 调外药。"又云:"药若不先谓,则老嫩无分别。"必须明确,这里所说的调药。 既幸调从内外药物。又非调用火健老者。调药在此物物"周和心肾"则非神 气"而言。调药之后,在于心肾相交。神气积合。加是则其种小药、始得产生。 最然。调药乃产药之基础方法。《道乡集》云:"调药是最初 —涉。药不调则真 种不生。佛经有和合服集决定之句。和合者即和合神气""者为一。神栖于心。 气离于骨,不能自相和合,必神入气穴,始健神气相抱合而为一,而后始有真 种发生。即如夫妇交媾,男精女血,给成胎基。同此一理。"够者切莫把调药对 象内容事物药物。须知尔时药物香麦产生。何谓药物?药物乃兹外丹之术语。 专指铅型,丹砂、硝石、维黄等五石。内丹功僧用药物一词以喻人体物,气、神 三宝。《玉皇心印经》云:"上药三品、神与气、糖。"(如中指病)云:"果药者。采 身中之药物也。身中之药者。神、气、精也。"在内丹功中强调炼先天精、气。 神。《金丹四百字。序》中指出,"族精者,练元精,非淫欲所露之精,练气者。 蒸元气,非口鼻呼吸之气。旋伸着,练元神,非心念思虑之神。"药物有内外、 大小之分。内药指先天精、气、神、外药指后天精、气、神。在练功中,先天、后 天互相结合,内药外药互相促进,正如2性命主管1中说"以外药言之,空赋之 特先要不同,呼吸之气更要微微。思虑之神贯在安静。以内药言之、练精者练 元榜,仙坎中之元阳也。元精周则交感之着自不危御;练气者纮元气,补高中 之元阴也。元气住则呼吸之气自不出入。练神者练元神。故离合而复为乾元。 元神樞剛思慮之神自然寒寇。"

小药即真种子。又名"黄芽"、"玄珠"、"元阳"、"一气"、"元气"、"先大"、 "太极"、"真铅"、"真火"、"阳精"、"真精"等。《性命主旨》云:"惟此真精。乃吾 身中之真种子也。以其入于混沌。故名太极。以其为一身造化之始。故名先 天。以真阴阳未分。故名一气。"《金仙证论》云:"乃至调到药产神知。斯谓之 小药,又谓之真种子。"

人药又名"丹砂"、"动气"、"金丹"等。《存神国气论》。"阳光之精。即丹砂也。丹砂即大药也。"《脉锑》:"肾间动气。金丹大药也。"

大小药名称繁多,其含义亦各不相同。以致使修者无所适从。为了指导内丹功实践,这里亟待明确大小药概念。依据内丹返还避论,人小药物既非块中真阳,又非肾中真精。药物泛指先天精、气、神。二者区别为,人药是"炼精化气"经久锻炼的先天精气神复合体,小药是"炼精化气"伊始未炼的三元结合物。换言之,大药产生于小药基础之上,小药即初会上玄关密跨内的先天精气神。常人虽具三元,只因其分位而居,疏离、受制难应,故圣基不量,通过炼己调药,玄关依虚静而辟,于是三元返于玄关,相会月应,全苗玄珠得产。

二、调理药物方法

本法承上法而练、法分三调。

- 1. 调身 调药法调身,俱同练已法。
- 2. 满息 调药法采取内外呼吸联合调练的方式进行调息 外呼吸选取静呼吸法,其法义如前文。内呼吸选取丹田呼吸法,该呼吸以气贯丹田呼吸法为基础,以"息息归根"为要求。"息息"乃内气绵密任运之调 "归根"乃内气不离气穴根本之谓。故丹田呼吸乃指内气绵密相运于丹田而言、该呼吸是以丹田为本源的一种深长息法,所谓"常人之息以晚,真人之息以踵"即是此义。那么如何方能实现丹田呼吸法呢?只要善巧调药,元神凝于气穴、日久、气息自然运通气根,即吸者入丹、渺渺幽幽、与地根相接、呼则出丹、缥缥悠悠、与天根相合。
- 3. 调神 调神即善巧实施凝神气穴之法,何谓凝神? 收摄元神入于气穴谓凝神。《道言栈近》谓:"凝神者,收已清之心,而入其内也,心未清时,眼勿乱闭,先要自劝自勉,神得回来,清凉恬傲,始行收入气穴,乃归凝神。"《玄肤论》云:"所谓凝者,非决然不动之谓也,乃以神入于气穴之中,与之相守而不离也。"世人皆将凝聚后天识神谓凝神。基于认识上的错误,导致实践中的盲动:即在守窍过程中,采取高度集中注意力和刻意执守的谬误举措。必须明确,凝神唯凝元神,尔时不可有"一丝情牵,一分妄动",若杂有识神活动,非但于事无补,反会戕害真元。《衷中参西录》云:"静坐者、当其凝神入气穴时,宜用脑中之元神,不宜用心中之识神。""元神者,藏于脑,无思无虑,自然虚灵也;识神者,发于心,有思有虑灵而不虚也。"

何谓气穴?小腹丹田谓气穴,《玄肤论》云:"失气穴者,乃吾人胎元受气之初,所察父母精气乃成者,即吾人各其之太极也。其名不一,曰气海,曰关

文件由心無極免費分享! 版权旧量等作者! 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

元, 曰灵谷, 曰下田, 曰天极, 曰命蕃, 曰归极秀, 曰复命关, 即一处也。"存《大成捷要》中, 明确指出。"气穴即命门, 气穴上通泥丸、下贯涌泉, 为先天大道之祖, 逐日生气之极, 产铅之地。而千变万化之道, 神妙莫测之机, 尽从此出, 故曰。此窍非凡窍, 乾坤共合成, 名为神气穴, 内有坎高精, 道家曰气穴, 医家曰命门, "气穴名称不一, 实则皆指坤度丹田一窍。

明确了"豪神"、"气穴"含义。再淡其具体操作方法、实施凝神气穴之法。 细分为两步进行。

第一步,实施元神寂照丹田法,当旅已得以成就,则得弃杂念,了却妄思,扫除三心,灭尽囚相,于是心境淡淡,念虑澄澄,内无所想,外无所缘,方寸宁静,不饥不浮,空空洞洞,虚虚冥冥,达此境地,元神由暗而明,由隐而显。此时切莫延误良机,邀以意引(真意之引)目选(内视之选),令元神寂照丹田。

前述意守下丹田之法。在形式上无异于凝神气穴法。然而。须知前者乃为集中有念识神攀缘之术。后者则属于任运无念元神温养之法。故此。二者在内容上存在考质的区别。尽管二者都可达到静定效应。但有探视之歌。即意守丹田相当于禅学中的"生得定"。故其入静浅薄。功效微小。后者相当于禅学中的修得定。故其入定胜妙。功德深厚。

第一步,实施元神入于玄关法:何谓玄关?玄关丹一窍穴。此窍别名甚必。含义亦依名而异。在这里,玄关特指"通妙之门,返道之户。"(整极阐辟值经对一玄关"其名不一。总之动胎养胎,造至脱胎,特基于此处。"此窍闭则名"'(穴',并则号"玄关"、'(穴有形有象,有位有所,玄关无形无象,无处无所,《三中州决》之。"一孔玄关要路头,非心非肾最深幽,膀胱谷道空劳力,脾胃视丸实可着。神气则根常忧愧,虚无窍里细搜求,原来只是灵明处,非就还丹畴鹧游、"(能真辨难)指出,玄关。"非有非无,非色非空"。总之。玄关乃非形体之窍,故其既无形象,又无方位。然而它又非枯寂顽空,无信无息。宛其元本,玄关实乃郡灵之体,属于"真空妙有,无生万有"之劳。(老子)称其为。"玄之又玄。众妙之门。"三教之者。皆依"众妙之门"而修。此门畅曰"密户"。释称"玄关",进谓"玄牝"。三教传统理论认为。儒不得密户不能为圣。释不得玄关不能为佛,道不得玄牝不能为仙。玄关的重要意义乃是贬而易见的。那么如何方能觅得玄关呢。觅求玄关,须以聚神气穴为方法。以主题主静为契机。元神久久寂照,必达"万缘俱寂。虚极静笃"境界。此境得以显观。自有动机发动。所动之处(指灵觉妙远之处)。即为玄关立窍之地。当窍立户开之际,即将

元神凝入其中,此即谓得穷。《道乡集》云:"目光视下田,心亦随之到下田,丹田自生暖气,要知此暖气即是春信。少时一动,心中一觉,此正玄关开辟时也,乘其时凝神于气机动处。"

何以生动,其说不一。有说先天气生则动。《道乡集》云:"神息依恋腹自暖,先天祖气受此煦育而后始发生焉,此气一生,气机先动。"又说阳气拱关则动。《道乡集》云:"静中忽然一动,此何故也?阳气欲挟关而出也。"动乃"静极生动"之常理,不必拘泥先天阳气生拱之说。然对动之真伪,则需明辨,大道以静为体,以动为用。故大道不过"动静"而已、静为真动之基。炼己不纯。必不能至静,不静之动,谓"假动"。假动基于浊额阴精而起,源于妄情邪识而生,故假动败丹,切莫取著。真动以清净为缘,以活泼为机,于虚极静笃之中,任运而发。真动与虚静相得益彰,相互为用,即"动依静生,动则愈静"。动静各有其用,总谓"动则观其窍,静则观其妙"。元神乘其动凝于玄关,元气亦随之而入。此谓"神入玄关气自返"。于是"神恋于气,气抱于神,神气相合,真种当产"。《道乡集》云:"缓缓以目光下照机动处,便是得者窍矣!我之神既凝乎其中,元气为神所吸收,亦自返回本窍,神恋气,气抱神. 1物细缊。方是真阴真阳交配也。非经阴阳交合而后不能产真种。"追至玄关基开,则神入气返,神气返还于玄关、即示调药功成,于是当练产药。

第四节 产生药物

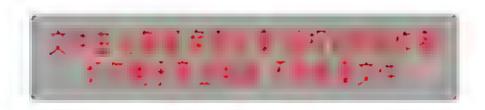
一、产生药物概念

产生药物简称"产药"。产药即小药萌生之谓。前已述及、小药又名"真种子"。 真种子之产,以调药为基础,即调药为因,产药为果;故调药之法在先,产药之功在后。《金仙证论》谓;"调到药产神知,斯谓之小药,又谓真种子。"小药乃世人先天固有之宝。 只因不知"致虚而至于极,令静而至于笃",以致先天二元分位,不得禽聚结成圣珠。此圣珠即小药、圣种,释曰"菩提",儒号"通神",道称"玄珠"、显然,产药乃是还返大道圣种的功夫。

二、产生药物方法

本法承上法而练,法分一调。

1. 调身 产药调身,俱同炼己调身之法。



- 2. 阖息:产药法采取内、外呼吸取合调练的方式进行调息。外呼吸选 取的呼吸法,文如前述,内呼吸洗取意呼吸法,该法令称"真人呼吸法。"(道 乡集》云。"神气相合。真亦伏于气极、若无息者然、所以谓之胎息、又谓真人 呼吸。"虽然,真呼吸即所谓之胎息。有人特息自归被呼吸法视为真呼吸的例 名。尽管二者例似一弦。但并非同一事物。严格集讲。息息的报法以时吸不真 气穴为特点,真呼吸抜以元神、元气与息息归根之意和合为特征。《道乡集》 云。"息息阴极。即呼吸不离生气极本(气穴)。""元种凝阳气穴。神运气自居。 再加以息素积极与元神、元气和依相恋。呼吸既与神气合一,始为真呼吸。" <u>组息归根呼吸法与避神气穴调神法相应。真呼吸法与元神被疑调神法相应。</u> 虽然,息息归报法乃此呼吸法的基础,真呼吸法乃意息们极法的发展。前己 沙龙,其呼吸即的县,何谓的县?(报朴子内篇)云:"得胎息者,能不以暴口啦 息,如人在顺抬之中。"(脉翼)。"丹田,性命之本,通士思神,比丘坐禅,皆聚 襄气于脐下,食由此也。丹田内有神龟,呼吸襄气,非口鼻之呼吸也。口鼻只 场呼吸之门户。丹田为气之本源。差人下手之处,收藏真一所谓,故时防息。" 《胎息经晚略》,"太康氤氲。一气孔神。伏始绮胎、胎绮乃息。"那么如何实现 胎息呢?修习胎息之法,贵在自然妙运、切忌免强行事,只要要神寂烦,气息 白伏丹田,胎息白拇转成。但其那以虚故,日春呼吸刺"若存若亡,但断比 绝。"修者颁知,"勿将数息作胎息。莫把闭气当伏气。"
- 3. 调神 本法要求在前法程神玄关基础上,实施元神家照之法、家领以"任运自然"为方法。以"不即不离"为要决。"任运"则介下"无为"。"自然"则失于"妙机"。"不即"则不验"者相"。"不高"则不验"格变"。如是行此"无过不及,契合中遗"之胜妙家服,其心则虚而又虚,静而复静、侠虚振静驾。则元精充盈不准,适还于玄关。于是三元相会。真种高生。这单结合前述的二元分合理论,略出真种子断生机制。积极于大道的先天担气(无报)。虽以元种为表征,然实现乃为三元相融的统一体。它既是生物之本。又是成人之都。以人而言。存其雌雄性原物细胞助合组成胎珠的瞬间。先天很气即吞于胎珠玄关之中。当胎珠或身生识。则幺关闭合。于是顽三元出身分位、即元种质观。灵趣性疾之元神。率先出关。升隐于上升田。而被识种所能。元精性固、固特性排之元精。最后出关。维性于下升田。而被符气所能。元精性固、固特性排之元精。最后出关。维性于下升田。而被符气所统。元精性固、固特性排之元精。最后出关。维性于下升田。而被例有统。不难看出、人虽具三元。只因分位且机、故其而不得长久。若做"添加坎金、长生久视"。当行内升近还人法、近还以炼已还虚为舆机。以下元会合为积机。"款传统理论人为。枢机并

母. 通于凡圣, 即三元合而归窍, 则全基玄珠得成; 三元分而离关, 则凡胎俗根乃立, 如上所述, 一元离关有先后次第, 同样其入关亦有迟早之序。其入关则了为: 元神依藏静而显, 并借意引目送捷足先登玄关; 其后, 元气受元神吸引, 随之返回玄关; 元精被元神、元气双摄, 最终蛰伏玄关。 三元返还玄关相合, 小药真种不期而生。 须知小药之生, 乃以"恍恍惚惚, 查查冥冥, 身心美妙, 细醉如痴"为候。产药候现, 即亦产药之功告成, 至此当练采药之法。

第五节 采取药物

一、采取药物概念

采取药物略称"采药"。采药乃采取元精之行,而非采取真种子小药之举 所生小药,安居玄关,其位得所,若采取移移,必失所宜。故对小药只宜元神被照,不可执意采取。然而安居于幺关中的真种小药虚而不壮,损而不益,或待复壮补益。采药之功,旨在通过后天阴精返还先天元精之契机,以达到培补小药之目的。

二、采取药物方法

本法承上法而练,法分三调。

- 1 湖身 采药调身,俱同盛已调身之法。
- 1. 周息 采药调息,俱同前法,此不重赘。

3. 调心 采药调心方法,继前法而行,须知元精非虚静不生,唯寂照方 " 故采药以" 它虚它静"为方法,以"元神寂照"为要决。从此意义上,并,采药实力心身虚静发展过程。《脉望》云,"以心身不动为采药,盖此意也,包区区意迎目透四用之为哉。"元神既与元气、元精相会于玄关,其同组成小药真种子,那么元神又如何进行寂照玄关真种子呢?须知,元神凝则成小药之体,照则为小药之用,此谓"体"、"用"合一、"凝"、"照"不二。元神久久寂照,则启迪后天阴精返还先天元精之机,从而为培补小药和炼精化气,提供物质条件。

采药以元精为对象,采取以精生为时机。精生特指阴精盛返元精而言。 内丹理论认为,精生适逢子时,何谓子时?《类经图翼》:"子者,阳生之初,"子 时有年、日、卦之分,在二十四节气中,以冬至(夏历十一月初岁)为中之子 时,在十二时辰中,以子时(二十二点至一点)为日之子时;在十二消息卦中,

以复卦(上坤下震)为卦之子时,内丹学说认为,子时练功可"盗天地之精气,夺阴阳之造化"。陈泥丸曰:"每当天地交合时,盗取阴阳造化之机。"故提倡子时炼丹采药。实践表明,子时练功,并无特殊价值。某些内丹养生家也认识到这一问题,《金丹四百字》谓:"火候不须时,冬至不在子,及其沐浴法,卯酉亦虚比。"大意是说,练功行气之候,并无定时,其沐浴之法,也不拘卯酉二时,《还复命篇》谓:"练丹不要寻冬至,身中自有一阳生。"丹道家认为,身中一阳生,即为子时,实际上阳生之时,乃与刻板固定的时辰无关,而取决于人体的功能状态。因此,把身中阳生之时称为活子时。何谓 阳生?其说纷纭,其义亦异。《大成捷要》云:"筑基时,一阳生于九地之下,结丹后,一阳生于九天之上。"在这里一阳生即指元精之生。所以阴精返还元精之日,就是一阳生来临之时,须知,一阳生非指元精初萌。乃指元精盛产。

元精之生以虚静为机嫌,所以早在"炼己"阶段,元精业已时时生之,日日产之,功至"产药"阶段,基于"主虚主静"境界的长足发展、于是,阴精振源返还为元精、当阴精盛返为阳精时,则出现"身受乐触,心觉恍惚,毫窍顷痒、外阴勃举,胀满难禁,情欲萌动"等阳生景象。此即丹经中所谓"活于时"到来的征兆。具体采药方法,即精进无间,寂照不已,当适逢活了时征兆,则应在主虚主静的基础上,实施"吸、舐、撮、闭"之法。吸者,鼻中吸气,以接天气;舐者,舌拄上腭,以迎甘露,撮者,提撮谷遂,以助药归;闭者,垂帘塞兑,以绝情染。必要时尚辅以"意通小周天法"(详后)。

修者须知,由阴精所返元精,必须采之归炉,炼化为气,如是方能滋补小药,令其复壮发育。否则,既得元精,复而下注取泄。何谓炉? 一般皆称下丹田为炉,实际上炉不在身中,亦不在身外。而在玄关之中。若以下丹田为炉,必离主康主静之境而毁丹于一旦,蜂者当自慎之。

第六节 炼化药物

一、炼化药物概念

炼化药物,略称"炼药"。炼药即炼元精化元气之谓。如果说采药是炼精化气的基础功夫,那么炼药则是精从气化的主导方法。功至炼药一步,主虚主静境界更胜前法一筹,于是大量元精插生,故起火烹炼则为当务之急。起火贵在及时,早则化气不利,迟则精泄败丹。何谓火?火即真心元神。《性命

文件由心無極免費分享! 版权旧具写作者 切勿用于商品用途! 不得到卖文件

生旨》云:"夫真火者,我之神也。"心神真火。既为素感妄念妙术,又为炼精化气善法,火在何方? 小药既为三元复合之体,故神火必寓于小药之中。此谓"火即是药,药即是火。"《道乡集》云:"火在何处?药中有火焉。药在何处?火中有药焉。"

二、炼化药物方法

本法承上法而练, 法分三调。

- 1. 调身 炼药调身,俱同炼己调身之法。
- 2. 關意 炼药采取内、外呼吸联合调炼的方式进行调息。外呼吸仍选取静呼吸法,但以"文武"兼用为要求。内呼吸选取任何呼吸法。该呼吸法即神驭真元内气指任智:脉任运不息之术。任智相运的实现,标志者功使有了相当进展。对升华小药和净化心神都具有重要意义。由于这种原因,所以某些求功过切者。常抱以急于求成的心理。而采取强夺硬取的方式追求任智之运,这样非但不得其益,反受其害。任智呼吸法需在自然原则下,遵循一定程序去银炼。此外、尚要求内外呼吸善巧相应,配合默契。具体方法、详见调心之法。
- 3. 调心 本法调心,要求在元神家照,主度主静基础上实施小周天法。何谓周天?天球(宇宙)大圆,分为三百六七度,天体桃天球运行一周谓一"周天"。(礼记。月令篇疏)谓。"凡二十八都及诸量,皆循天左行。一日一夜为一周天。"人身乃为一小天地,故气运身体一周,亦名一周天。周天功为道家内丹功的重要方法和步骤。依据内容属性和周天运行方法,分为小周天和大周天等方法。何谓小周天! 小周天相对于大周天而言。(丹经指南)云:"炊高交鳞为小周天,堆前乾坤交媾为大周天。"

何谓坎宫交媾?坎宫交媾乃修炼小周天的指导理论和基本方法。欲明其理法,当先知周易八卦学说。被事为"万古丹经王"的《周易参同契》——书。乃是一部以黄老无为大道为理论指南、以周易为通过象征关、地、凿、风、水、火、实施内容的完整系统的内丹功专著。《周易》通过象征关、地、凿、风、水、火、山、泽八种自然现象的八卦;乾、坤、震、巽、坎、宫、艮、兑来推测自然和社会变化。东汉著名内丹学者戴伯阳。则借助阴阳八卦学说。指导内丹修炼。八卦在内丹功中,以乾坤坎宫四卦最为重要。《周易参问契》云:"乾坤者。易之门户。众卦之父母,坎宫医郭,运载正输。"乾卦由三阳爻(一)组成,其卦象为"三三",故坤为纯阴

之体。乾坤阴阳互相作用,生出离、坎、兑、艮、麓、巽六卦。八卦互相重迭,则成了六十四卦。故乾坤二卦为诸卦"父母"。基于阴ਣ阳错,乾坤二卦蜕化为坎离二卦。乾在上,象征者天,坤在下,象征者地,坎为阴,象征着月,离为阳,象征着日,坎离日月,升降于乾坤天地之中,故称乾坤是坎离运行的"匡郭"。

乾坤坎离四卦,乃内丹功之枢要。根据乾坤坎离四卦在八卦图中的方位不同,分为先天八卦图和后天八卦图。在先天八卦图中,乾卦居午位,坤卦居子位(图 7-1)。在后天八卦图中,离卦居午位,坎卦居子位(图 7-2)

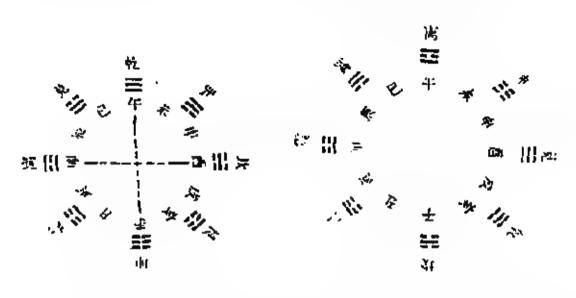


图 7-1 先天八卦图

图 7-2 后美八卦图

何谓子午方位? 子午为天地运载之正轴,人体交泰之大中。若论子午方位,则南为午位,北为子位、《金丹太成》,"子午乃天地之中也。在天为日月,在人为心肾,在时为子午,在卦为坎离,在方位为南北,"何谓南北?南者乃朱雀之喻,在人身为顶,在五脏为心,在时辰为午,在药物为神,在八卦为高。北者乃玄武之喻,在人身为腹,在五脏为肾,在时辰为子,在药物为气,在八卦为坎。内丹理论认为,描绘先天事物,当以先天八卦图为理论基础;陈述后天事物,当以后天八卦图为指导思想。以人而言,在胚胎初兆之时,乃为纯阴纯阳先天之体,故当以先天八卦图式表示。俟胞胎发育至成身生识阶段,则乾卦蜕化为离卦,坤卦质变为坎卦,形成"离午坎子,离上坎下"的后天心身,故当以后天八卦图式表述。显然,由先天八卦顺演为后天八卦的活动,实乃

"离"侵"乾"位而居于顶和"坎"袭"坤"位而处于腹的侵袭变化过程。此种变化,标志着先天乾元之体已破,后天阴质之躯已立。于是,自此之后、三元时损,遂情日减,遂有生老病死之苦。实施小周天火符搬运之法,旨在通过取坎填离,以使后天八卦模式之躯,返还为先天八卦模式之体。

以卜结合坎离之义, 简要谈谈后天返先天的机制。常人之离卦居于午位上丹田, 坎卦居于子位下丹田(图 7 3)。离卦代表着天、日、阳、女、午、南、顶、心、火、汞、神、雀、龙、性、根等事物; 坎卦代表着地、月、男、子、北、腹、肾、水、铅、气、龟、虎、命、蒂等事物, 若单就心肾与水火而言, 离卦属于心火, 离卦是由上、下两阳爻(一)和中间一阴爻(一)所组成, 其卦象为"==", 故离卦为外阳内阴之体; 其内之阴, 乃心中真阴, 火中真水。坎卦属于肾水, 坎卦是由上、下两阴爻(一)和中间一阳爻(一)所组成, 其卦象为"==", 故坎卦为外阴内阳之体; 其内之阳, 乃肾中真阳, 水中真火。 若以"坎离交媾"理论作指导, 所谓小周天升降功夫, 实际上就是吸则升取下丹田坎(==)中之"一"而取代上丹田离(==)中之""以成乾(==)的活动; 呼则退降上丹田离(==)中之""而置换下丹田坎(==)中之""以成坤(==)的过程。此即谓火符搬运过程。



图 7-3 坎烏交媾

何谓火符?"火"指阳火,即坎中真阳,符指阴符,即离中真阴。何谓搬运? 阳火丰升主进,下丹田坎中真阳(即阳火)随吸气循督脉进升与上丹田离中

真附相变。此谓于明大于上。仍符主阵主道。上丹田高中真问(即图件)随呼 气料任脉范降与下丹田坎中真附互读。此谓远图符于下。这种真阳电子上和 真闭运于下的过程即谓"火符酸调"。如是参巧撤运。因于上下丹中严坎与 曲。例分别转复为乾与坤。故内丹理论认为。小师天火符撤出法。乃府人八外 身躯运还先天人会载元的初姿妙术。

在內丹理论中。尚有大图时(于、孔、寅、卯、辰、七六时)进取火、人附时 (午、未、申、酉、戌、亥六时)温朗符的说法。《古文周昌参问契》往近五"防人 阳分、元阳初助、顺此子时之节候。以进阳火。阳入图分、元羽初现、顺此午时 之节候,以退阴符。"但实施时不必拘泥此说。

小周天火谷搬运法。既然以牧商之真阳真阴相交为内容。故小周天法义名"牧离交媾法"。内马雅论指出。牧中所含真阳。始生于子时。高中严酷真假。初产于午时、据此、小周天法庭在假设阳生之子时进则火。宜于阳极阳生之中时退阴符。故小周天法又名"子午这大法"。《三元会议》云,"阴极阳生之时,肾中一阳之气,忽尔发动,即举心念以应之,便真水真火,置而为一,待昭极阴生之际,心中自然一阴气下降,即举情以合之。存于心田神府。"由于坎代表目、铅、水、等。高代表月、浆、火、心、故以坎离交媾为内容的小哥天法又有"引月安髒"、"棺铅填汞"、"水火服挤"、"心脊相变"等名称。

小周天既为您精化气要法。自然强调护兼风大之说。小周天以大护意思 多药物。以文武火修精化气。大炉鼎即以乾顶上丹田为酷。以坤腹干什田为 炉之谓。《性命生旨》云:"乾位为希、坤位为炉。……火从销下发。水向巷中 符。三英医合合。二物自相构。居挤肠不泄,变化在须臾。此谓之天桑炉也。"

元楷非火炼不能化气。真火作风吹不能的烈,故行小面天忽炼之法。问器自动"风吹火炼"之机。风情后兴呼吸,火御先天元神。《大成健康》云:"大风者。时型之气。火者,虚复之神。"为了安观"文风温养。或火销金"的要求。必须得马掌髓风火文武之用。文风文火物作"文火"。文火即元神无为窗物和呼吸无为砂运之谓。武风武火物作"武火",武火即夷唐有为帝朝和呼吸有为敌流之调。《人成健委》云:"文者,无为之风火。武者。有为之风火。也无为之文风文火,用在调外药情后两头。而有为之武风武火,用在调外药后附近胜之时也。"《修道全报》云:"微武火者,即呼吸之气急至吹通、采取密修也;而文火者,即呼吸之气量轻导引,沐浴温养也。"文武火各有其用。运用之妙,全凭火候。 酚而言。武风武火用于元精盛产之时,文风文火用于元精盛产的后、此外,在文武养强之中,又有火候老维之说。

何谓火候?在缘外丹过程中,对火力大小及远火时间长短的调节谓火候。火你亦为借用曹语。它是内功修持的背繁和内丹成败的关键。《悟真篇》调:"怎以来炒与黑铅,不知火候也如闲。"《大仙正愿真论》调:"金丹是異昭元气,不得火候,不能烹炼为丹。"《人药键》调:火候"差毫厘,不成丹。"《金仙证论》云:"他不明其火候之精傲、虽有药亦不成丹。"火候在内丹功中的重要性是最而易见的,然而对这样的要害问题。又恐而不传,故有"圣人传药不传火,从来火候少人知"之说。快量地讲,火候泛指炼功时机及功度。《悟真直指》云:"金丹全额火候修持而成,火者,修持之功力;候者,修持之次第.采药须知迟早。依药须知时节。有文章之火候,有武炼之火候,有卜于之火候,有此歌之火候,有进阳之火候。有退阳之火候,有还丹之火候,有大丹之火候,有增减之火候,有避罪之火候。火候居多。须要彻悟,知始知终,方能成功。"不难看出,在练丹全都过程中。都离不开火候的妙用。具体到练精化气阶段,依次第节序之异各有其候,如精生有调药之候,药产有采取之候。归炉有封锅之候,纪火有运行之候。沐浴有修息之候,火足有止火之候。

小周天独有意画、气道之分。意道周天是指元气尚未充实之前。通过意念诱导,以求在较短时间内出现周天运行之感觉。《医学哀中参西录》云:"欲行其法者,当改视返析。一志整神。使所吸之气下行归极,当吸气下行之时。即以意歌运真气。转过尾侧。插夹骨面上贯胸部。略停一停,又染气外出之机。以意送此气下归丹田。此谓意道。"意适蜀天收益较小,强行用念诱导。尚可出现气道弊端,气道周天是指在元气壮益充实的基础上,真气自行起动的智任周茂。《医学哀中参西录》云:"气道督任者。鲍矩先天内练功夫。一毫不射后天迹象,迫至日积月累,先天元气充足,勃然而动,冲开智脉。以通任脉。有水到集成之妙。"气流小周天乃烙药的主导方法。以下着重液换气道小周天的具体方法。

修者欲行小周大升降数运之术。须先明"起火运行"之候。人言"静中生功"乃起火之候。此言并非金科玉律。不宜拘泥此说。因为早在调药器神气穴阶段。元气因元神招摄。在其返回气穴之际即断生动象。必须指出。此动乃为元气初靠始生恨散之动。此时切奠起火。只可寂照。《道乡集》云:"初下手能神于气穴。神凝则气生。气生则机发生动也。要如此动乃散阳耳。学人不明此即、往往一遇动机。便去升降周天。使报真机。与道无益。当被阳发生。只可以神进归原处,以牺养之。时来时避。途至阳气充足。自然有药产之景。此乃升降之真机耳。药不归炉,万勿先行接远。此间不容毫发,非有心人不能明晰

文件由心無關稅者分享 新邦 P 图 图 作者 切勿用于商业用述 不得到 東文件

也。"至采药阶段,修者若能在三元相会。小药既产益础上、主建主修。精进不止。那么。阴精必然消消返还为元精。元精必定都像原化为元气。当元气积雷到一定程度。下升田则有气态充盈之觉。于是在度极参等状态之中,呈显"气象佩鱼。避体眷意。下元顺信,光透帘帷"等景象。此乃元气沃厚克益征兆。亦即起火之候。适造此候,则应实建小周天火符报运功夫。

作者须知。在小周天实施中有两个至关重要而又易于忽略的问题。其 一。须知·行小周天搬运之时。元神依然被住玄关。元神既然不断于跨。那么 元神又如何照摄元气而升降于护鼎之间呢?这是因为元神具有"离于体内。

用于体外"的特性。就是说聚住玄关的元神,乃可分出少分灵性兼照元气升降之用。《道乡集》云:"当升机发动之时,元神仍聚玄关。其稍分神以引上升之阳火。阳火发于玄窍,止于玄窍,经过一周,故曰周天。"其二,须知:小周天所立炉鼎及其升降运行轨迹,"不在玄关外,不在玄关中"。因为下乘周天炉鼎轨迹,既有具体形象。又有方位处所,难与虚静的玄关相应,故谓"不在玄关中"。由于上乘周天升降任运景象,必显现于虚极静笃境中,故谓"不在玄关外"。

前已述及,阳长谓"息",阴生谓"消"。阳息阴消不已,则周天火符不止、那么,行小周天功夫,有无时间次数要求呢?每日行功次数因人因情而宜,每次搬运时间以三百六十息为度。具体地讲,进阳火宜行 216 息,即 9(阳数)×4(四套数)×6(六阳时)=216 息;退阴符宜行 144 息。即 6(阴数)×4(四售数)×6(六阴时)=144 息。进阳退阴共计三百六十息。必须说明,三百六十息只是一个约数,不应依此作为行功时间的根据。在行周天前后和其中,尚须进行沐浴之法。小周天沐浴的含义有三。其一,为停止进退之义,即要求在进阳火、退阴符过程中,各有一次停进停退的期间。(金丹四百字注)说:"不增火、不减火为沐浴。"其二,为文火之义,即采取时吸用武火,呼用文火,此谓吸时进阳火,呼时行沐浴。烹炼时呼用武火,吸用文火,此谓呼时退阴符,吸时行沐浴。丹道家多主张于六阳时行采取进阳火之法,于六阴时行烹炼退阴符之法,于即、酉二时进行沐浴之法。实施中当然不宜执守此说。其三,为洗心涤虑之义,,即在行小周天之中或前后修习元神家照玄关之法(举定)。

此外,修者尚須晓知周天搬运止人之候。当元精炼尽、元气至纯、真种小药返还为圣种大药之日,即为小周天止火罢炼之时。止火有候,必须明辨。火候不足,大药不产。火候已过,真气不聚。止火以阳光显现为候,两眉间为阳光发现之处。阳光显现,恍如掣电,练功中阳光一现,此示火候不足,其时淫恨未缩,尚有阳举之象,当遇阳生,还须采炼。炼而复炼。当炼至龟缩不举,阳光一现,则示火候将足。止火之候,独是阳光三观。阳光三现。即示小周天告成。

须知小周天法乃为内丹功的基础功夫。修者切莫浅尝辄止,坐失良机, 应在此基础上,再修高一级的大周天功。

(下挂第二册第三章)

第八篇

九次第定修证法

袁良鹏 田宏计

大法至简 小法至详

大法不厌其简,愈简愈胜,至简则妙。

小法不厌其详, 越详越益,至详则善。

何谓大法?大法乃出世之法,无为之法。出世谓"圣道",无为谓"真法"。圣道真法不可繁,繁则禹"真如实相"之体,无缘"超凡入圣",故大法当至简。

何谓小法? 小法乃世间之法,有为之法。世间谓"俗道",有为谓"假法"。俗道假法不可略,略则失"方便善巧"之用,无由"诸法识理",故小法须至详。

九次第定由欲界住心、色界四样、无色界四定和出世法灭尽 定所组成。从而决定了九次第定在内容结构上既有初学样法的入 门切要,又备克证圣果的胜妙大道,于是它就顺理成章的享有"千 古绝学,旷世珍奇"的美称。

从总体上讲九次第定属于出世大法。然而,其中的四种八定部分却属于世间小法范畴,故此对这部分修证之法必须予以详尽介绍。

第一章 九次第定概论

九次第定为禅的一种。欲知九次第定概念,须先明禅的含义。

第一节 禅

举为赞文 Dhyana 音译。"禅那"之略。意译为"静虚"、"思维修"、"弃恶"、"功德丛林"等。禅是一种"心注一境,正审思虑"的特殊心理状态,所以又把禅称为"禅定"。禅是佛教的根本修持方法,通过修禅可生起"定"、"慧"两种基本功德。佛教认定,修禅基于定意二功德的不断增长,乃可征得"短凡入圣,解脱自在"妙果。总之,禅囊括万法,一切殊胜功德皆言于禅中。

一、祥的意义

神学指輪,万言难尽。这里简略谈谈神学在当今生活中的意义。越来越多的中外人士共识,佛学文化是人类的宝贵遗产,而神学则是佛学文化中最绚丽的奇葩。日本著名禅师侍木大拙指出。"神是一门类妙的艺术,确切地说、神是人生的最高生活艺术。"德禅可使人进入至真、至著、至美相统一的理想境地。神犹如智慧明灯,照彻方寸心即,使人明心见性,斯除烦恼、精神解脱,摆脱自在,神宛如光耀火炬,点燃生命火花,使人生机盎然,精神振奋,祛病驻颜,心身健康。在高科技发展的今天,古老东方之禅,风靡全球,而对四方各国的影响尤为宏深。禅可以改变人们的观念和气质,通过修禅,可使人际间关系得以协调、改善和发展,从而使自己与他人、人群与自然之间发生相应,并使紫然事味的庸碌苦度、变为情趣盎然的幸福生活。

禅学对气功影响至深,气功吸收了禅学的合理内核,从而使气功的理论,方法得以丰富和发展。为了更好地继承、发展气功,必须致力于禅学的挖掘、整理工作。禅学中既包含着具有现实意义的科学内涵,也充斥着宗教主义的玄学说教。因此,对禅学不可兼收并蓄,全载接受。从现实和实用出发、应当以辩证唯物主义为指导、以现代科学技术为方法开展禅学研究,以使其合理的内核和科学的内涵弘扬广大。为全人类的文明和幸福服务。

文件由心無稱免费分享 新权 3% 工作者 切勿用于商业用途(不得到更文件

二、种的功能效应

權法和气功不属于同 范畴。更不是同一概念。然而。華法时气功却影响至解。现代气功含融者禅法的精髓。而安保守意、四禅八定、六妙法门、三止三观等禅法实际上就是完整系统的高级气功。所以。禅法既其气功一般功效。又备出世特殊功益。禅法允边。功德九量。举要言之,禅法至少具备以下五种功德效应。

(一)防病冶素、益毒医年功值效应

精进神法。传马打坐。令人长寿。解脱自在。《法音》特报导发表有关"佛 法与长寿"的文章。并握引"高僧生卒年表"等期实资料。从而为禅法董寿提 供了可信的佐证。禅法既是高级气功。所以、它不但具有防治一般疾病的作用,而且对某些医药圈效的沉闷痼疾。尚表现出殊妙效应。

(二)养神体制、基智生理功能效应

"修禅则定。定则生意"。这是业已证实的事实。这里所说的益智生意是 指增长世人的聪明才智和提高学术通达的能力。而非指获得圣者所独有的 无满大智大裁。有关气功益智增制问题。详见《气功益智篇》。

(三)净化心灵、驻锅美容功健发应

等有优化性格、净化心灵、涵养遗籍、陶冶情操等功效。修得通过启迪良知、数化德行。颇有助于心灵美的培育和发展。通常将人类之美分为容颜美、气质美和心灵美三方面。中外美学家指出,人的容颜美不是先天钟成的,更不是一成不变的。后天因素特别是精神因素对容颜美起有至美重要的作用。就是说容颜美乃是可塑的。现代医学证实,精神状态与容颜体或相关。即心灵关影响青咨颜美。修禅可使人们的精神处于端注、安详、和谐、明净、坦然、美妙的状态,从而对改善、强化容颜颇有裨益。此外。修禅生起的诸多良性生理效应亦为美容驻颇提供了生理基础(详见《气功美容填》)。

(四)三多四臂、五腰六洲功德效应

三身四智。五限六遍是不可思议的塩凡功能。三身指法身、推身和攻身。 四智指大圆镜智、平等性智、妙观察智和成所作智。五期指内联、天职、慧顺、 法眼和佛眼, 六通指天眼道。天耳通、他心道、宿命道、神境通和器尽道。应当 借出, 三身四智。五眼六通, 已囊括并组建了迄今社会上所说的一切特异功能。 古今中外佛、道学者及人体科学工作者一致确认, 修择是开发特异功能 的量往选择, 是获取越能的最快最好途径(详见《开发特异功能篇》)。

(五) 翻版生死。成佛作圣功画效应

从佛教哲学观出发,禅的上述四种功效,皆不是修禅的要求,更不是禅学的最终目的。佛学修禅以"跳出三界,超脱生死,扶摇九臂,成佛作圣;大慈大悲,普渡众生"为旨归。人们普遍认为,这只不过是一种憧憬理想,然而必须承认,修禅确可获得令人难以置信的神妙奇果。

三、弹的分类

禅法浩瀚、种类繁多。单以"〔种禅"而言,就有数十种之多。

(一)世间禅

佛教将不能"跳出三界,超脱生死"的禅定称为"世间禅",此类禅又分为 MP:

- 1. 根本味神 有四禅、四元量、四空定三种、合称十二门禅、该类禅为 生起一切出世善法的根本、故名"根本味神"必须明确、欲得超凡功能,必能 出世禅法、十二门神仪能作为出世禅的基础,其本身并不能直接证得出世妙 果。由于十二门神无缘直接显现真智,故又名"隐没"。更因其所观之境不得 分明,故又名"无记"。
- 2. 根本净禅 有六妙门、十六特胜、通明禅三种。此类禅无垢有记,所以为利根凡夫外道及佛家子弟出世前的共修方法。尽管根本味禅和根本净禅都属于世间禅范畴,但当佛家子弟正逢出世而修炼后者时,则发元漏真智,且观境分明,故无"稳没"、"无记"等缺陷而称"根本净禅"。

(二)出世神

出世禅又称"共禅",即三乘(声闻、缘觉、菩萨)共修之禅法。该类禅分为观、献、练、修四大类、

- 1. 观禅 "观"为观照之义。观禅即依观法照了诸不净境界的禅法。观禅分九想、八背舍、八胜处和十一切胜处四种。
- 2. 练禅 "练"为锻炼之义。前之观禅,在各禅出入禅之间,尚杂有异念。而练禅由浅入深,依次发展,不染异念,即由离生喜乐入初禅、〕禅、禅、四禅、四无色定乃至灭尽定。如是心心相续,次第无间,故名为练禅。练禅只有九次第定一种。
 - 3. 煮禅 "薰"为薰熟自在之义。薰禅只有狮子奋迅三昧一种。
 - 4. 修禅 "修"为妙修之义。修禅只有超越三昧一种。
 - (三)出世间上上禅

出世间上上禅为菩萨独修的大乘禅定,故又称"不共禅"。该类禅共分九大类。

- 1. 自性禅 该禅不向外求,以观自心实相为宗,故名自性禅、
- 2. 一切神 该禅可获得自利利他一切功德,故名 切禅。
- 3. 难禅 该禅分为三种,皆为深妙难修之禅,故名难禅。
- 4. 切门禅 有漏无漏一切禅定皆赅于该禅之门中,故名一切门禅,
- 5. 善人禅 该禅分为五种。乃大善根众生共修之禅,故名善人禅。
- 6. 一切行举 该举共分十三种。因其奏括大乘一切行法。故名··切行 禅。
 - 7. 除恼弹 该弹分为八种。可灭除众生 切烦恼、故名除恼弹。
- 8. 此世他世乐禅 该禅分为九种。可使众生俱得二世之乐,故名此世 他世乐禅、
- 9. 清净净单 该单分为十种。因其能断尽一切感业,获得大菩萨净报,故名清净净单。

第二节 九次第定

九次第定內提四禅根本定和四处根本定等世间禅法。由于其间不杂异念,并同灭尽定构成统练八地的胜妙大法,故属于出世禅的"练禅"范畴,

一、九次第定概念

九次第定摄四禅、四空定、灭尽定三法,共分初禅、 禅、三禅、四禅、空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定和灭尽定九大次第,故名。当修至最高次第,则止息一切心识活动,因此,被誉为定法极功。

二、九次第定特点

(一)系统性

九次第定的三法、九步结构不是任意虚构的框架和主观臆造的模式,其次第乃以禅定客观发展规律为依据。九次第定是一套依层次展开的系列禅法。尽管其层叠相加,环节互套,然而并不臃肿沉杂,相反却显示出雍容高雅,完整系统的特点。

(二)殊胜性

各类禅法,各具胜妙、皆有千秋、然而、除九次第定外、皆难尽人意。譬如出世间上上禅中的九种大禅,虽然"至尊至贵、殊胜绝妙。庸中佼佼、无与伦比"、唯因其为菩萨独修妙禅,世人只能叹为观止,却不能遨愿。再如世间禅中的四禅八定。尽管"深入浅出,层次分明,施法细密、持之有故"。但因其有清有味。不证圣果,致使修者总抱有"意犹未尽,功亏一篑"之憾。而九次第定则不然,它以完美无缺的形式和科学严谨的内涵展显于禅坛之中,显得分外娇娆,别具特色。九次第定所以独具胜妙,原国有三;其一,九次第定融诸定之长成一体,集万禅之梓为一身,于是理析千经万卷奥旨,法括三世佛法肯繁,从而俱足"金相玉质,完美强秀"特点;其二,九次第定既接大小乘行法,又备有漏、无漏功德,故九次第定具有"雅俗共赏,真俗园融"特长,成为凡圣共修之法。其三,几次第定结构严谨,程序合理,探入浅出,依次深入,表现出正统性、权威性、实用性和科学性的特色。总之,由于九次第定悉备上述三大优胜,而普为:"金相玉质,百世无敌,名垂罔极,永不刊灭"的独妙殊胜大禅。

(三)无闻性

九次第定在由初禅次第向灭受想次第发展过程中,不结不滞,依次深化,迅疾相入,不杂异念。九个次第犹如阶梯,修习时务要"按部就班,步步登高。绵绵相续,无隙无间"、显然无间性乃为九次第定的根本特征。

第二章 九次第定初级功修证法

九次第定乃为出世禅法·所以世人意欲修证九次第定,必先从世间禅的四禅人定起修。俟熟练掌握四禅八定后,再修九次第定法。九次第定主要由四禅、四定和灭受想定三部分所组成,故四禅即九次第定的初级功。

四禅为初禅、二禅、三禅和四禅的合称,又名"四静虚"、"四禅定"等。四禅是色界定心逐次发展的四种不同精神境界。由于这种原因,所以四禅中所观想的对象和感受内容,总以"离断欲界"、"发展色界"为特征。四禅包括欲界定、四未至定和四根本定等九种禅定。兹将诸禅定具体修证方法分述如下。

第一节 欲界定

欲界定包括粗住心、细住心、欲界定三种住定之心,分述如下。

一、粗住心修证法

租住心修证法即有关欲界租住心的修法和证法。何谓修法、证法? 修法即修行实践举法之谓,证法即印契证得举果之谓。一般而言,修法是因,证法是果。但修法中离有证法,证法中含有修法。修证上法既相抵相入,又互为因果.

租住心修证之法,乃由三调所组成。务须明确,禅法有高、低层次之分和 世间、出世胜劣之殊。然而,不论何种禅法,皆离不开三调要素。当然,随者禅 法品级的晋升,三调修证方法与所证标准亦相应提高。须知身、息、心修证法 之间存在着显著差异,这种差异性将基于禅法品级的发展而逐步缩小,迨至 禅法达于上乘,三调间的差别则难以界分而趋于浑然圆融。

三调又称"三事"。调理三事在修禅中具有重要意义。《止观论》云,"色(身)为发戒之由,息为入定之门,心为生慧之因。"修习三调,旨在"调凡夫三事,变为圣人三法。"指出调理身、息、心三事,即借助戒、定、慧修持活动,以达到使世人之身、息、心转依为佛陀之身、息、心之目的。换言之,即通过三调以实现欲界身转依为六度满足身(法身)、欲界息转依为禅悦慧命息(法息)

和欲界心转依为佛陀菩提心(法心)的目的。当然,三事的彻底转依,需经由个漫长的修证过程。具体到四神八足,其修证的全过程皆属于世间范畴。所以,佛学认为,四神八定对世人身、息、心的转依作用,只能使其逐次"由欲而色,由色而无,由粗而细,由染而净"地向上有所发展、却不能令身、息、心得以升华,以实现超凡入圣。

《止观论)指出:"修时三事皆融,证时三事皆一。"显然,身、息、心乃为三位一体的整体系统。为叙述方便起见,方对三调予以分别介绍。

欲界粗住心修证法,乃由三调(调身、调息、调心)所组成,分述如下。

(一)调身

- 2. 证法 欲界粗住心调身以"善法特身,不宽不急"为所证标准。欲界粗住心所调之身,当然是欲界之身。(止观论)云:"欲界之身,过罪非一,身分皆不可得。"欲界身粗陋污秽,故既受纳五欲粗乐,又营造杀、盗、淫三恶,对此种乖离之身,若不调摄,必有碍心息调练。其调报若不达调身标准,必不得欲界生得定之心。

何谓善持?在欲界定粗、细住心将生或已生之时,必有持身法生起。此法生起,其身自然端直,体内犹如有物持身,令身"坦然调适,矍然不动,安安稳稳,久坐不被"。禅学将此种调身效应称为"持身法"。修者须知,持身法有善恶之分。《止观论》云"若恶持来时,紧急劲痛,去时宽缓衰退,此是粗恶特法。"若是善持之法,其持力"微细柔和,似亡犹存,持法自然,身端寒然"。身得善持,此消调身正证,若起恶持,则谓调身邪证。

何谓宽急? 宽急为身相不调的两种表现, 其身"疲备散延,放逸遗迤"滑"宽";其身"僵劲不调,拘谨不积"谓"急"。

(二) 请息

- 1. 修法 **欲界粗住心法酌情选取静呼吸法**和六妙门中相应的法门进 行调息。
- (1)静呼吸法:有关静呼吸的具体方法已在(虚明功正功修证法)中详述,此不广说。
 - (2)六妙门:又称"六妙法门",即数、随、止、观、还、净入种善巧法门。
- 其一,"数":即计數呼吸。修数則"善调乱心,令心定止",故数为"入定" 妙门。

其 1,"随":即意念呼吸。修随则"心依息运、神疑意专",故随为"发禅" 妙门。

其压,"止";即不缘数随。修企则"数随双志,息诸妄念",故止为"息妄" 妙门。

其四,"观",即观息妙运。修观则"心眼开明、破四颠倒",故观为"破障" 妙门。

其五,"还";即还观息心。修还则"心慧开发,境智双门",故还为"生慧" **妙**门。

其六,"净",即自心清净。修净则"无染无垢,心地明净",故净为"证点" 妙门。

明确了六妙门含义,再述其修证方法。六妙门是一种借息练心的方法, 六妙门施法不一。"次第相生六妙门",具有"简明实用,易学易练,人人可行, 行之有效"的特点,其方法操作共分六门。

第一,数门,又分修数、证数两法。

修数:为修习呼吸计数之法,具体方法即在静呼吸法基础上,默计呼吸 次数,数息应数其出息(呼气)或数入息(吸气), 唯不得出入俱数, 若数入息, 则心念内敛,易于"入静",若数出息,则内蚀外排,易得三昧。数出数入,因人 而异。数息由一至十,周而复始。习而久之,自然"念念归一,专心于数,摄心 不散,心不外驰",此谓修数。

证数,修数令"心专不杂,止诸乱想,心缘于数,不缘旁骛"。数息纯熟、则达"心境恬静,不加功力,由一至十,久数不乱"境界,此谓证数。斯时业已恬静之心,则厌数法不妙,而含数转缘于随。

第二,随门、分修随、证随两法。

修随,乃修习缘守呼吸之法。具体方法即缘守呼吸出入长短粗细之相、意守气息凉暖绵密之觉,习而久之,自然"心随于息,息依于心,心息相随,和合相摄",此谓修随。

证随:修随令"息相绵密,出入任运,心相静道,不支不蔓",修随纯熟,则达"心息相依,不即不离,心息任运,心凝息和"境界,此谓证随。斯时业已静溢之心,则厌随法不妙,而舍随转缘于止。

第三,止门:分修止、证止两法。

修止,乃修习心定念止之法。具体方法即修冠转细之心、"既不缘数,又不缘随,心住念止,默然而运",此谓修止。

证上:修止令"心相定止,不见内外,数随双亡,心止虚凝"。修止纯熟,则 达"止法持心,泯然入定,心境俱空,寂然不动"境界,此谓证止。斯时,业已定 止之心,则厌止法不妙,而舍止转缘于观。

第四,现门,分修观、证观两法。

修观,乃修习观察任运妙息之法。具体方法即以定止之心,观察出入徽 细妙息,习而久之,自然"出息绵绵,入息密密,绵密气息,遗体开幽",此谓修 观。

证规,修观令"气息氤氲,遍体任运,心服开明,彻见内景"。修观纯熟,则达"洞察五蕴,不乐不净,无常无我,破四颠倒"境界,此谓证观、斯时,业已慧明之心,顺厌观法不妙,而舍观转缘于还。

第五,还门,分修还、证还两法。

修还:乃修习返还观察心息之法。具体方法有二.其一,"返还随数,依息止心"。因为修观乃是"念念迁流,刹时不住"的戴多定少之法,所以修观常可引生心意浮动弊端。每当心浮,则舍弃观而还于修数修随,即依数息、随息达到调伏心浮目的。其二,"返观其心,当体即空";此为造诣深邃或二乘圣者所修之法。

证还:修还令"心缘教施,调伏浮心,返观其心,空不可得"。修还纯熟,则 达"心慧开发,不加功力,心息俱空,返本还源"境界,此谓证还。斯时,业已发 真之心,则厌还法不妙,而舍还转缘于净。

第六,,净门:分修净、证净两法,

修净,乃修习断灭妄想之法。具体方法即洗心涤虑,心不驰荡,习而久之,自然"妄心谓伏,不起分别,无垢无染,**髪神寂虑",此谓修净。**

证净, 缘净令"止观双运、定慧相应, 定正意妙, 不执有无"。修净纯熟。则达"破除二降, 物我双忘, 寂照圆融, 一心清净"境界, 止谓证净。至此, 则次第相生六妙门全部告成。

说明一点,在世间禅中,只要达到"心不驰荡,**凝神寂虑"指标,即谓证**净。此外,具体到欲界租住心调息,宣从静呼吸法开始,俟熟练掌握后,再习六妙门,修习六妙门时,可依次全像,亦可选修数、随二门。若选修数息、随息一法,应分别达到数证、随证要求。当然,尚应因情制宜地在数息或随息修习中,转缘止、观、还、净等证境。

2. 证法 欲界粗住心法调息以"调粗致细,不湿不滑"为所证标准。佛教认为,世人呼吸乃为欲界之息,其属性必然同粗重、虚妄的欲界身心相应。

所以,对此粗风重喘之息必须予以调练,令其调和柔细,不涩不滑,涩与消息呼吸不调和的两种表现。呼吸"出入不爽、滞塞不畅"称"涩";呼吸"飘忽不稳,剽急脱逸"谓"滑"。

(三)调心

- 1. **修法 做界粗住心法应酌情选取**六行和止观中的相应方法进行调心。
- (1)六行法,四禅八定乃是凡夫和三乘圣人共修之法。然而凡圣修法各异,前者依六行法习之,后者以八圣种修之。六行法为世人修禅要法。其操作即以世俗智慧进行观想、忆念、分别、对比上下二地,以构成下地点、粗、障,上地胜、妙、离六种名相概念。

何谓上地下地? 禅学把三界划分为九地,即列欲界 地(五趣地,、色界四地(高生喜乐地、定生喜乐地、高喜妙乐地、舍念清净地)、无色界四地(空处地、识处地、无所有处地、非想非非想处地)。在依上序排列相毗全的任何两地中,凡位于前者则称下地,位于后者则称上地。

欲界租住心法所修六行之法,即观想、对比欲界地和初禅地的色、心一法。这里所说的色法,特指欲界身和初禅身;心法专指欲界心和初禅心。总谓欲界地身心欺狂恶劣,有"苦"、"粗"、"难"三过;初禅地身心美妙尊贵,具"胜"、"妙"、"离"二德。二过三德若配于欲界、初禅身心,则成两种六行法。

第一,观欲界、初禅身六行操作,即观想、忆念欲界身和初禅身功、过之法,共有六观。

其一,思维欲界身:因"生老病死,饥寒劳碌"故苦。

其二,思维初禅身,因"受用禅味,美妙细乐"故胜。

其三,思维欲界身:因"血肉秽污,四大粗劣"故粗。

其四,思维初禅身,因"四大细微,芭蕉不实"故妙。

其五,思维欲界身。因"质重形碍,不得自在"故障。

其六,思维初梯身:因"轻灵巧便,脱粗离重"故离。

第二,观欲界、初举心六行操作:即观想、忆念欲界心和初举心功、过之 法,共有六观。

其一,思维欲界心,因"贪婪名利,爱欲役心"故苦。

其二,思维初禅心,因"离欲弃盖,离生喜乐"故胜。

其三、思维欲界心。因"烦恼扰心、情爱结怨"故粗。

其四,思维初禅心,因"觉观禅昧,恬静怡乐"故妙。

文件由心無相免费力享 折视 Eft 下作者 切勿用于商业用途(不得到真文件

其五,思维欲界心。因"五款奉情。五盏罅心"故障。

其六,思维初禅心;因"寓歌弃量,默绘自得"故寓。

通过观想、忆念下地身心苦、粗、除三劣和上地身心胜、妙、高三优,生态 沃下族上念型之力。并借此力断伏下地烦恼。成就上地定心。依次证得初举 乃至非继非非想处定。必须说明一点。六行法只能断伏下八地见修二端。而 第九地烦恼则需使无脚智理规因修真观力能断伏。

(2)止观法,止观有粗细深浅层次之分。粗浅止观是生起神定的基础方法(方便门),探细止观是深化神定的根本实施(正修门)。以下略出粗铅两类止观。

第 "租线止观"租线止观弦中的止弦众多。通常归纳为三。其一"系统比,该止是通过缘守自身某一部位,以达安静的方法(详见《内丹功修证法》),显然。系统止相当于气功学中的意守法。必须明确,由系统止所达到的静止状态。只为禅定辅平了道路。其本身并非是真正的禅定过程。所以、称其为"定前止"、"硬心止"、"生得定"、"三昧地"等。《浙次止规》云:"未入定前。复有一止。名摄心止。"《涅槃经》将系统止称为:"十大地中定。名为下定"。其二。制心止。该止是主动克制、排除思绪杂念的方法。《浙次止观》云:"心起制之。不令统动,故名制。"自制其心纸是调心的必备心法基础,又是禅定发展的必备心理品质。其三。体真止。该止是借助明达诸法"当体即空"真理而息止忘念的方法。它属于性理范畴。故较系统止、制心止深调。尽管如此,但仍属于禅定的助道方便法门。

粗浅止观法中的观法甚繁。前述之六行 法,即属于租浅观法的一种。六 行法既是修禅的基础方法,又是发展四禅八定的有效途径。若从修禅入门来 讲。一般先宜修习不净现,数息观。故"经"称二法为"二大甘薰门"。

不净规即规想自身与他身污秽不净之法。它是对治贪婪款心的有效观法。数息规即计数呼吸出人之法。它是对治思念的说的重要观法。数息规范文音读"阿那被邪"。"阿那"为出息(呼气)之义。"被那"为人息(吸气)之义。若宣译则称"念出息人息"。有关数息规的具体方法。已在调息项内述及、此不重赘。此仅明确一点。即在修习数息或随息时。皆应因情制宜地转缘数、随、止、观、还、净语证境(详见前文)。须知。凡能得巧运作数息观者。皆可疾得得定。故"经"称"阿那被那"乃三世诸佛人道初门。既然特不净观、数息观别为修禅的基础方法。那么为何又把止法当作修习禅定的初门呢?《浙次止观》指出。"以止为初门者,一切禅定功据曾因制心息乱而发。故经云。制心一观》指出。"以止为初门者,一切禅定功据曾因制心息乱而发。故经云。制心一

文件由心無信免费分享 新权 B 工作者 切勿用于同业用之 不得到美文件

处,无事不办。止为初门,则意在此也。"

第二、探信止观。所谓深圳止观。即三止三观。有关三止三观的概念。方法和意义等内容。已在本书(止观开悟)中详述。此不广说。 兹略忠体真止入空规则句被感之法。"感"以四感为本。生活在次界中的人们,"爱其所好"则生"食"。"逆情违愿"则生"瞋"。"新倒速信"则生"痴"。"任性自负"则生"慢"。食、胨、如、慢四感人皆有之。四感既隐降低人们的生存质量。又可阻避举定的深化发展。所以,同样人定乃以被感为目标。被感之法,非止观四句类料。何谓四句? 四句有种种不同。请如四句偈文,四句分别、四句惟检等等。回句想观之法,周于四句推检的地畴。该法简便易行。行之有效,明晰锐利,斯感迅疾、鉴于很要。以下略述其精密。

敖观四句作论功将殊妙。《止观论》云:"三侧之焉。四句推求。巧修止观。 得无漏智"。就现四句推验即《中观论》中所云。"诸法不行生。亦不从他生。不 步不无因。是故说无生"的著名"无生四句"。指出见稿、修嘱等情识活动。非 由"有因、他因、共同、无因"所生。因为包括情识在内的诸法。光有永恒实体。 本感性空、他而无生。何谓自、他、共、无四因? 做知团图概念、颁先明十八界 内铺。十八界即穴根、穴境、穴识共十八种界锅。六根是指眼、耳、鼻、舌、身、 意入根,六极几有能取其境和能生具识的功能。六境是将色、声、香、味、糖、 法 八场 ,即 六种油 六根所嫌取的 好象。 六误是将由六根 , 六境和仓所生的云 限、超司规的摄识、司听的耳识、司唤的意识、司咏的舌识、司触的身识和司 思的意识、依绘起论而言。诸侯暨由因缘和合而生。其体到人们的思想、这 识。亦皆由"服"。"地"和合新起。依据六报、六地内涵。"极"乃为内在心体。故 届了"自"的故晦:"说"乃为外在事物"故属于"他"的范畴。显然:"自因"乃 指根(心):"他国"乃推境(小):"其国"乃指吸统与其;"无国"乃指吸统不存。 6"修习正规索禅法要"讲述5指出。"上观选现一切清法不自生。不恒生。不共 生,不无因生。当体即享,即见即中,"且体到欲界贵、雠、痴、慢四惑。当然亦 不为"白肉、他因、块树、无肉"所生。欲界四或皆其三假属性、截略四食或三 假如下。

- 这一,因或假,指负感生起成马,意果像常胜境,乃为贪欲生成原因。
- 15 1、相恢復,指贪欲迁逝相缘。后念取代前念。乃为贪欲相续过程。
- 1、1.相持候:指负欲成立条件,有食相引无食;乃为贪欲咸立条件。

由此可见。三假皆由因缘和合所或。故食盛"当体即沱,无有实性"。明此 真义即不执取。王是贪遇不败自破。破除贪感步骤。先针对"自固化、他因生、

共因生、无因生"四种因成假予以推检破之。若不破,次针对"前念不灭生、前念灭生、前念亦灭亦不灭生、前念非灭非不灭生"四种相续假予以推检破之。若不被,再针对"待有生、待无生、待亦有亦无生、符非有非无生"四种相待假予以推检被之。

欲界貪惑共分九品,破贪惑一品既尔,被其余八品亦然。若约欲界诸惑、破贪惑一种如是,破瞋、痴、慢诸惑亦然。总之,四句推检乃是修习四禅八定乃至灭尽定的至胜至妙通法,只要善巧运作,即可迅疾成就(详见本书(止观开悟篇))。

2. 证法 修租住心法者,通过数息观、六行等法练习,则"身安形逸,气息调和,收摄妄念,心平意和",于是自觉其心渐渐安住,当达"心神安宁,不驰不荡,帖帖安稳,不复缘虑"境界,则谓证租住心。

二、细住心修证法

法分三调.

(一)语事

欲界細住心法调身修证法,俱同粗住心法,此不广说。

(二)调息

欲界细住心法调息修证法,俱同租住心法,此不广说。

(三)语心

- 1, 健法 欲界细住心法调心健法,俱同租住心法,此不广说。
- 2. 证法 在租住心法基础上,继续持法精进,则"身不宽急,息不清涩,身息双调,心相安静",于是自觉其心渐渐入细,当达"心相安住,泯然静谧,虚虚豁豁,冥幽寂然"境界,则谓证细住心。

三、欲界定修证法

欲界定属于散地,故无禅定可得,然而该界众生,若能潜心修行,亦可获 得欲界之定。其修证之法,分为三调。

(一)调身

欲界定调身修证法俱同粗住心法,此不广说。

(二)调息

欲界定调息修证法俱同粗住心法,此不广说。

(三)適心

· 294 ·

- 1. 修法 欲界定调心修法俱同租住心法,此不广说。
- 2. 证法 在细住心法基础上,继续持法精进,则"五欲心清,五盏意拨, 身心正直,止散不动"。于是自觉其心渐渐离欲弃盖,当达"豁然开朗,周阳明 净,清清爽爽,定法持心"境界,则谓证欲界定。

欲界之定,虽能"定法持心,心相明净,由浅入深,任运不动",然此定乃为世人初发之散定,其定力浅薄,易于散动,更因其缺如禅支挟持,尚可全然返失,故不属于真正禅定,故称其为"非定"。由于该定不能持久恒立,犹如灯火闪烁,短暂不住,故又称其为"闪烁定"。当然善巧修习者则可借助欲界之定,使身心长时安住不动中。此外,若是利根者,尚能在欲界定中引发犹如电光、闪的瞬间无漏智而暂时见道,故欲界定又称"电光定"。

俟成就欲界定遇身、调息、调心三项证相后,即可进一步**修证高一级的** 初禅未至定法。

第二节 初禅

初禅包括初禅未至定和初禅根本定两种禅定,分述如下。

一、初禅未至定修证法

初禅未至定,是指由欲界定向初禅过渡的中间型禅定。

在色界与无色界的八地中,各有根本定和近分定两类禅定。何谓根本禅定?四禅八定为诸功德生起之根本,故称其为"根本定"或"根本禅"。当依次断离欲界、初禅、三禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处见修二感,即可顺序获得初禅、三禅、三禅、四禅、空处、识处、无所有处、非想非非想处八种根本定。何谓近分定?近分定是指近似根本定的禅定。当依次制伏欲界乃至无所有处烦恼,即可顺序获得初禅乃至非想非非想处之人种近分定。初禅近分定因具特异性,故特称"未至定"。初禅未至定亦由三调所组成。

(一)调身

- 1 修法 初樺未至定调身之法俱同欲界粗住心法的调身修法。
- 2. 证法 初樺未至定调身证法以"身如芭蕉,中空不实"为所证标准。 此项规范要求,是在欲界定"善持持身,不宽不急"调身标准基础上的发展。 《止观论》云,身"同如芭蕉相,无有坚实,是未到地定。"须知初禅未至定所证 之芭蕉身相,对推进禅定增长具有重要作用。因为禅学中规定,欲界身乃为

该界事際,此障不除,则无缘证入初棒未至定。(止观论)云,"事障未来,性障恨本。"指出事障阻遏未至定,性障妨碍根本定。何谓事障、性障?凡"有生有灭"之有为法谓"事相",简称"事"。凡"不生不灭"之无为法谓"性理",简称"性"。修者若不舍弃有为事相,必有"烦恼障",即"事障",若不悟无为理性,必具"所知障",即"性障"(又名理障)。凡成就欲界定者。务须精进不止,以便破除事障,再伏性障。被事障乃以深化欲界定力为契机,即基于欲界定力的增长,其定心每能"报然一转",斯时,则"内不见自身,外不见诸物,万象顿空,事障乃破"。于是,引发未至定、修者须知,尽管未至定可证"顿空无相"之境,然而此种"无相"境界,并非真空。切莫将其视为终极目标之"真空涅槃"而缓修废行。殊不知,未至定尚未窥见初禅本色,岂能证入家空涅槃。

(二)通息

- 1. 修法 初禅未至定调息之法基本同于欲界租住心法的调息修法。
- 2. 证法 初禅未至定调息证法以"遍体出入,绵密任运"为所证标准。 此项规范要求,是在欲界定"调粗致细,不湿不清"调息标准基础上的发展。 (止观论)云:"若见息来去遍身,是未至定。"

(三)调心

- 1. 修法 初禅未至定调心之法,基本同于欲界租住心法的调心修法,
- 2. 证法 初禅未至定调心证法以"心相湛然,触相俱足"为所证标准。 此项规范要求,是在欲界定"散心得住,住心入定"调心标准基础上的发展。 被欲界定事障,则"依正顿空,身心俱家",此谓未至定发相,进而"心相湛然, 诸触相生",此谓未至定成就,

未至定生起有诸多表征,其中以生发触相和引生功德为特征,当未至定发展到"朝朗豁然,泯狠寂然"之际,则"内不见自身,外不见诸物,如是经一日至七日,或一月至一年,则有八触生发。八触即一动、二痒、三凉、四暖、五轻、六重、七涩、八滑。八触乃由欲界同色界四大相逢而发。(新次止观)云:"色界清净四大,依欲界身中而发。"

八触生起之序,因人而异。一般多由动触开始。动触将发之际。渐觉有身、其身"虚而不实,若云若影",当定中呈显身心运运微动之境,即示动触发生。动触或从上发,或从下发,或从腰发不等。但不论上发、中发、下发,皆可渐次遍及全身。通常上发者多退。中发者多住。下发者多进。动触能引生无量功德,于以归纳共计十种。一定、二空、三明净、四喜悦、五乐、六善心生、七知见明、八无累解脱、九境界观前、十心调柔软。以下略出十种功德含义:

其一,定之功德,即"一心安德,止而不动"之谓。 其二,空之功德,即"心空若谷,空虚豁达"之谓。 其三,明净功德,即"阅序美妙,皎洁无瑕"之谓。 其四,喜悦功德,即"心生喜庆,豫悦快意"之谓。 其五,乐之功德,即"动触娱心,恬情美妙"之谓。 其六,善心生德,即"惭愧敬信,知善而进"之谓。 其七,知见功德,即"心利智明,断疑商妄"之谓。 其九,境界现前,即"造弃五盖,制伏五徽"之谓。 其九,境界现前,即"心印功德,善巧相应"之谓。 其十,心调柔软,即"断欲心调,高粗心柔"之谓。

动触发展至一定程度则自行清退。此后。经一日至十日。或一月至一年。 其余七种散相相继而发。每一散若发。亦其如上十种功德、故八触共八十种功德。

此外, 定中尚可生起另外八种触相, 请一排、三骑、一秒、四块、五泽、六沉、七坚、八款, 合计前后八触, 共有十六胜。两种八触, 立名相似, 细辨则针。诸如, 动与神、凉与冷、痒与猗、重与沉等, 虽有共同之点, 但有粗细、影浅差异, 故另立别名。后八触每触亦具十种功德, 于是十六触共有一百六十种功德。

十六触有竖发、模发之别。一触发起,俟其完全消退,另一触再发,此谓竖发。若一触未尽,复有余触并发,此调模发。至于竖发、横发,孰先、孰后,皆因人而异,无有定序,在未至定中,十六触全发,称"俱足初禅",岩只发一、两触,则称"不俱足初禅",岩然以俱足者为优胜。

未至定中所生触相。提示初禅业已发相。触相既是步入初禅的唯一标志,又是推动初禅发展的重要动力。然而必须明了。触相乃具有二重性、即触相既有促进禅定发展的积极作用,又具退转定心的消极影响。这是因为触相有正触、邪触之分。一般而言。在欲界定中所发触相。皆为新触、魔触、故属于邪触范畴、邪触非但不引发定、空、明等十种功德,而且尚有生病、生量等有害作用。在未至定中所发触相属于正触。正触皆可引发善法功德、并推进定心发展。然而。必须晓知。在正触功德的发生、发展过程中,却常常出现太过、不及的倾向。当知此种倾向,乃可酸成诸邪,而招致败禅恶果。对此,修者不可不慎。鉴此,修者务须了知诸邪表征。每触皆可引生二十种邪相。以下咯出动触所生双十邪相表现。

其一, 勃触增减邪相,"动发不止, 手舞足蹈"为增邪,"微弱旋失, 萧然无境"为减邪。

其二,功触定乱邪相:"动发**凝滞,**不得自在"为定罪:"频频扰心,不得安静"为乱邪。

其一· 动触空有邪相。"动发忘形,正报虚空"为空邪,"身滞形重。历历明明"为有邪。

其四,动发明暗邪相:"动发光现,五光十彩"为明邪,"心昏神味,幽幽冥 冥"为暗邪。

其五,动发忧喜邪相,"动发不悦,忧郁惆怅"为忧邪;"心生大喜,踊动不安"为喜邪、

其六, 勃发苦乐邪相, "动发不适, 苦涩痛楚"为苦邪; "粗乐受身, 贪染昭著"为乐邪。

其七, **幼触善恶**郛相: "动发觉观, 念外散善"为善邪: "无惭 危愧, 诸恶丛生"为恶邪。

其八, 动触愚智邪相:"动发昏昧,懵懵懂懂"为愚邪;"利使知见,心生邪觉"为智邪。

其九, 动触缚脱邪相:"动发生感, 烦恼结缚"为缚邪, "妄证解脱, 上慢自欺"为脱邪。

其十、功触强软邪相:"动发心坚,不顺善道"为强邪:"心志软弱,不堪成器"为软邪。

修者对上诸邪相切勿觉观取著,而应方便照了,正心不受,如是邪触邪相自当谢灭,此外,在初禅未至定中,尚可生起种种魔境。生魔之因有二。其一,定心过明,明则可于定中产生某些神通观象(特异功能),或显现"青山绿水、日月星辰,五彩缤纷,宫殿楼台"等境相。其二,定心过暗,暗则定中萌生"无观无想,昏昏昧昧,心生颠倒,以妄为真"等过失。总之,定心过明过暗,皆属邪魔境相,切莫攀缘执政。

证得未至定则外欲不起,内念不生,如是持住不坏,则可获得人定、住定、出定三自在,且可把定心推向更高层次。由于未至定高于欲界定,所以住定所呈"很很寂静,虚虚豁达"之境胜于欲界定一筹。而在入定、出定时,又常有"遍体春意,绵绵悦豫"之感。此外,尚有安详如意、恒少睡眠等效应。

俟成就初禅未至定调身、调息、调心 · 项证相后,即可习练高 级的初禅法。

文件由心無極免費分享! 版权旧量原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

二、初禅根本定修证法

修证初岸以其未至定为基础。初準为色界四种禅定之首·故名。初禅亦由三调所组成。

(一)调身

- 1. 修法 初禅调身之法, 俱同欲界租住心法的调身修法。
- 2. 证法 初禅调身证法以"蠲霉身净,身相如泡"为所证标准。此项规范要求。是在初禅未至定"身如芭蕉,中空不实"调身标准基础上的发展。功章初禅,欲界贪、旗、痴三毒烦恼得以蠲除。故乐生身净,明洁如泡。《秦次止观》云,"初禅中得乐触时,身即明净。"《止观论》云,身"同如泡沫相,是初禅。"者三昧深烟,初禅色身证相则分为三个层次、其一,初期证相,例繁血脉内脏,筋骨形骸,质如芭蕉,空虚无实。其二,中期证相,身如泡沫、中空不实。其三,后期证相。现析自身。生灭代谢,空无自性,虚无实体,唯空唯虚。

(二)遺鳥

- 1. 修法 初禅调息之法,基本同于彼界租住心法的调息修法。
- 2. 证法 初神调息证法以"遍体佩佩,气息明净"为所证标准。此项规 在要求,是在初禅未至定"遍体出入,绵密任运"基础上的发展。若证人较深 神境,初神色息证相,则分三个层次。其一,初期证相;器然彻现自身九万九 千毛孔,绵密气息,任运毛孔内外。内而不聚,外而不散,悄悄利利,逃进彻 彻。其二,中期证相、随着禅定深化。气息发于五脏,依脏现象、青、黄、白、黑 五光十色,任运内外。其二,后期证相;气息细梁,五彩色灭,惭睹遗明,堪然 空痕。

(三)调心

1. 修法 初禅调心之法基本同于微界粗住心法的调心修法。《大集经》云:"初禅者,亦名高,亦名为具。所言高者,谓高五盖。所言具者,谓具五支。" 星然,高斯五盖,乃近人初禅之根据。鉴于五盖重要,修者当知其概要。五盖乃为贪欲、慎志、睡眠、掉悔、疑惑五种不良心态。因五者覆盖真心。今心不明,故称其为"盖"。 五盖与五欲休咸相关,五欲为五根缘取现前五尘所中的五识活动,五盖为五识转入意地所起的回忆、展望活动。故五盖乃为心内大降。以下分别该读五盖之过及破除之法。

第 "五费过量"其过旧纳有五。

其一。贪欲盖过愈。贪欲盖是一种忆念往昔所见美色。所闻始音、听嗅器

香、所品珍珠、所觉胜触的依恋心态;故贪欲盖"动心",而不得"禅相"。

其二、廣證蓋过患:瞋盡蓋是一种追忆三世九仇、宿日**怨**结的愤然心态;故禳盡盖"乱心"而不得"神德"。

其三,隱嚴查过應:輕聚章是一种心无所思、神无所照、意无所明、念无 所緣的昏暗心态:故睡眠道"昧心",而不得"梯体"。

其四,掉悔羞过鼎,掉悔竟是一种心身摔举、懊悔遗恨的烦恼心态;故掉悔盖"扰心",而不得"禅用"。

其五,聚롧豐过息,聚感豐是一种聚心丛生、猜測不定的聚成心态,故聚 盛斋迷心而不得"神机"。

第二,五盏破法,其法亦有五。

其一,破除贪欲益,明了欲界"贪欲粗陋",故为"劣";笃信初禅"离欲身 净",故为"胜"。依厌劣欣胜之力,更修不净观,则断离贪欲益。

其二,破除瞋恚盖:明了欲界"苦逼生瞑",故为"劣";笃信初禅"法乐美妙",故为"胜"。依厌劣欣胜之力,更修慈悲观,则离惭瞋恚盖。

其三,被除睡眠避:明了欲界"暖眠昏昧",故为"劣";笃信初禅"身心明 净",故为"胜"。依厌劣欣胜之力,更修精进法,则断离睡眠避。

其四,被除掉悔益,明了欲界"掉悔不安",故为"劣";笃信初样"无掉无悔",故为"胜"。依厌劣欣胜之力,更修数息观,则离断掉佝偻。

其五, 被除凝惑董; 明了欲界"少信多疑", 故为"劣"; 笃倍初禅"智明善 断"故为"胜"。依厌劣欣胜之力, 更修作意法, 则断离疑惑蓝。

須知在破除五益中,尤应高度重视对排傳盖的破除,因为此盖初来难觉,久存方知,若不被除,终身为思。以数息观破除此盖最宜。因为掉悔以生,必乱其数,乱辐知盖,知辄始治,数之不乱,则制盖伏。

修者认识、掌握上下二地诸惑生灭变化规律,对发展禅定具有重要意义。以欲界、初禅二地而言,断伏欲界四骚证入初禅。而初禅复起贪、痴、慢三惑,在初禅缘求功德禅床生贪,不知禅中苦集生痴,轻觀既得善根生慢。初禅贪、痴、慢三盛各分九品,品品悉备三假。其被除亦用六行、四句等法,具体实值俱同故文。

2. 证法 初禅调心证法以"离断欲盖,有觉有观"为所证标准。此项规范要求,是在初禅未至定"心相堪然,触相俱足"调心标准基础上的发展。"高斯欲益"即断伏五欲五盖之谓。"有觉有观"即觉知、观察禅中触相功德而生喜乐之谓。伏欲界定事障入未至定,断欲界定性障入根本初禅。

切掉证相包括发相、支分等内容,《衡次止观》云:"明证初禅相。自有六种,一明禅发相。"明支、三明因果体用。因明深浅。五明遗退、六明功德。"以下从十一个方面阐述初神证法内容。

- (1)初禅发相。初禅发相以未至定成就触相为指证。《微次止观》云:"行 者于未到地中。证十入触波此、即是初禅发相。"
- (2)支分概念。初神和二、三、四排一样。皆有支分。支分又称"神支"。简称"支"。支有"分支"和"支持"二义。依"分支"之义由言,举与支就如林问树的关系,即禅相当于林。支相当于树,林中有树,树中寓林。就是说。神分则为支。支合则为禅。者依"支持"义而言,禅与支给似身间水的关系。即神相当于舟。支相当于水。身为水之所载。水为舟之能载。
- (3)样支特点:神支乃是一组心所法括动。通俗地讲。样支属于良性心理 活动或状态。依其特点属性。可归纳为三类。其一。对治文:该类支联是对治 的主体(能对治)又是被对治的对象(所对治)。其二、利益支;该类支是一种 内验禅中妙境的感受过程。其三、自性支。该类支是贯申禅定全过程的主体 成分。其余各文都是在自性文背景上进行消长变化的。换言之。即禅中的一 切心理话动和感受过程。都是在"心—境性"禅定状态中进行的。
- (4)样支功用:样支具有稳定和那化钾块的功用。欲界定成未至定。其定心之所以线而不稳。易于清退,就在于缺如钾支的支持。功至初៉种、诸支依次生和,故其定心安性稳定。并随着排支的潜长更要而不断原化发展。
 - (5)初禅支种类,初禅具有优、煤、寨、乐、一心五种支分。

第一、党文、是初样选入以览为主的心理活动或感受状态。何谓党?党又称"寻"。便经而言。党是一种对事理进行粗略思慮的活动。和当于感性认识。若保细分等。党有四种含义、其一"党"有"触觉"之义。《游次止现》云:"云何名党?是名触龙。"必须明倩。初举中的触觉活动。不论在形式和内容上都应比生理学中的"触觉"复杂、广泛和深刻。初神触觉有核义和广义之分。核义上的触觉,是指"身根"被触和应"身境"所生运的"旁识"活动。即身根、身境、身识(根境识)三者的和合过程。广义上的触觉是楷康、耳、鼻、舌、身、意六根、对色、声、味、触、佐六境进行反映所生成的联独、耳触、鼻腔、舌触、身腔、章般活动。说明一点,狭义触觉中的身境和身识皆称为"触"。但二者存在着本质差异。身识之"触"是身根感触身境(监、暖、温、滑、湿、流、经、重、饥、海等境相)所产生的认识活动。故属于"心法"故障。身境之"触"是身根所反映的境相)所产生的认识活动。故属于"心法"故障。身境之"触"是身根所反映的

对象内容。依属于"包法"范畴。其三。"党"有"党知"之义。即党是党知十六线 相及其功德的活动过程。《新次止观》云:"党者。党属于身根。身为有情。异平 木石。所以对触故生觉。"其四。"觉"有"寻求"之义。即党是一种寻求思辨事 避粗略属性的分别过程。《大梁广五直论》云:"云何寻?宣言寻求,令心粗相 分别为性,乐触苦触所依为业。"

党支有何作用?堂支咨初禅中率先生起。对禅境的服利发股影有引导作用。党支括确关系者初禅的成败。因此。它在修禅中居于举足轻重的地位。党支和其他禅文一样,具有修证双摄的特性。即它既是推选禅定发展的重要方法,又是成就初禅未至定的证果。这就是为什么在论述证法中。常常涉及修法的原因所在。党支属于心所法,其反映内容虽广。但总以定中触相及其相应功能为主要对象,就是说。所谓党支活动。实乃缘取初禅良往禅碑的过程。是然,党支乃和气动学中的感知性意守活动相当。因此。它表现出加强和深化入静的给责作用。等要强及的是。在实施党支活动中,存在着诸多善巧问题。首先,必须等于选择党支内容,即党知正独。正相、切如攀缘邪敏、邪相。若以后者作为党知内容,则必然以败弹而告等。其次,多要善巧掌握党支强度。在党知运作中。总以强度适中为要求,在强度方面。避免发生"太过"、"不及"同种倾向。须知。若把持强度有误。必然特神定引入效准,能对程度万英等阿视之。

第二。观变。是初埠进入以"观"为主的心理活动或哪受状态。何谓"观"? 观义称"何"。根括而言。观以党为基础。它是一种对事理进行镇衡思考的活动。前文提及。党支相当于邮性认识。观女虽然是在党支活或基础上的是高与发展。但它绝非理性认识。观知,观乃是具有现最属性的认识形式。所以,它有助于对佛教教义的认知。若你细分辨,观有阿种含义。其一。观有分别之义。《南次止观》云。"细心分别名观支。"何谓分别?何察、识别事理谓分别、分别活动属于三界心的功能表现。当然。初禅细心分别和欲界相心分别存在着质的差别。其二,观有观想之义。观非目睹眼见之义。它乃是一种化念、思维活动。

观支有何作用?观支嫌鑑支生题。二者虽有内在联系。但功用互异。即觉 支引发定心。观支安住定心。因此,观支对稳定排境具有重要作用。此外、《新 次止观》指出,观支尚有"知银则高、知善则惟"的感别、抉择功能。从而对棒 定的源化与发展表现出积极常义。实施观支活动亦存在看诸多技巧问题。从 技巧角度上要求。观支必须以"一心"为基础、以"意念"为前提。以"止触"为

内容。以"无间"为形式地进行运作。只有这样的现行。方为春马。方能证得理 想效果。

观、是有何异同?观支与龙文体或相关。密不可分。所以当时二者分别叙述之后,尚简合而论之。观、他相同之点有三·其一。觉、观皆为心所活动。依据心所法六晶分类,小乘将其列入八不定法,大乘将其归隔于四不定法。其二·觉、观二支皆由初神心所生。为初神一心的两种表现,故初神又称"觉观俱神"。"有觉有现三昧"。其三·觉、观二支所反映的内容相同。即不论觉支或观支替以定中就相及其相应功能为输取对象。

觉、观相异之点亦有三。其一,觉、观想细有别。《俱舍论》云:"心之祖性为寻(觉),绢性为何(观),"觉、观质出于初排一心,然属性迥然不同。《新次止观》云;"觉、观在"心中,今云何为二?客曰:二法量在一心,二相不俱。"指出,觉、观虽都于同体,但觉、观活动不能同时俱得。即"觉时观不明,观时觉难观"。觉、观我如幽钟发声,其声量都于同一种体。但先发粗犷之声,后鸣锦绿之韵。其二。觉、观很生有异。觉支生于身根,观支发于常极。即觉支与身极、身识相应。观支与常极、意识相应。身识外纯、故觉支性组;意识内利,故观支性细。其三。觉、观二支有导何之难。觉者寻求。即觉支是令心寻求身般的活动,观者何据。即观支是用心何事事味的过程。总之。觉是观的开墙。观是类的继续、二者既有区分,又有联系。必须提及一点。觉、观局于不定法的范畴。其属性或善或恶。就是说觉、观既可生起真、善、类的功能效应。又可导致便、蒸、孔的不良反应。对此,惟者不可不愧。

第三。喜支上初神进入以"喜"为主的心理活动或感受状态。何谓 "喜"?喜是觉现十入触相及其功德所生起的使像心理作用。即身心受纳顺情 刺盘所产生的良性情绪体验过程。《插次止思》云:"今得初禅功德,其乐甚 多,如是觉现。利我不少,深心庆悦,随跃无量,故名喜女。"

客支生成之因有二,其一。由于高斯依界五葉之首和受纳色界精净之 乐,从而前发"身心安徽,到净更妙"感受,故客交乃具"客受"特性。属于五受 活动之一。其二,因为首次觉知初禅触相步贯美好、犹如贫者获宝。而引生 "您心庆幸,悦蒙吹畅"诗怀,故客支又备客庆特色。

專支有何作用? 喜支有體小喜(轻微之喜)、則準喜(智知之喜)、雖起書 (相继生起之喜)、顯默喜(强烈疑默于身之喜)和過禍喜(充適全身之喜)之 分。不同之喜作用各异。但能善巧感受。管可生发身心轻安效应。推进神境发展。一般认为。只有五喜俱全。才能促成轻安功德。其实轻安的获得。不决定

文件由心無關稅表示與 新权 35 宣作者 切勿用于商业用述 不得到更文件

于诸喜悉各。而取决于喜支的善巧修证。在喜支修习中。若能在高斯很界五色基础上等均把提强度。皆可退疾生起心身轻安。

第四, 乐支, 乐支是初禅进入以"乐"为主的心理活动或感受状态。《佛地伦》云:"适悦身心名乐。"乐乃良因古维或橱情事物作用于眼、耳、身三恨所生起的快乐反应或良性情绪体验。乐为乐受。《唯识论》云:"侧顺境相。适悦身心。名乐受。"乐受为三受之一。在初禅中。当再支得以充分发展和尽情受纳之后。如跃官悦之心有次转家。于是,定心恬愉默然。进入心悦身娱状态。此即训乐支发相。

乐支有何作用?乐支悦心。心必细转,乐法娱身,身必转轻。因此。乐支对 深化禅定和发展身心经安皆具有重要意义。

乐与喜有何异同? 乐支雄喜支生起。二者互有同异。同点有三。其一。二 者青为悦娱之相。同属于领纳感受活动。其二。初神喜乐二支的生起。皆以高 斯丘盖为先决条件。故初神又称"高生喜乐地"。即离弃五盖,喜乐自然得生。 其三,喜乐二支皆可诱发心身轻安效应。故二者对促进神境发展均具有积 银作用。

客乐异点亦有三。其一。客乐极固有异。客友生于客模。乐友发于乐模。《新农止观》云。"客根相应放名客。乐根相应放名乐。"其二。客乐粗细有别。即粗事为客。粗客是擀随跃明零的客受括动。细客是指静谧恬愉的炒客过程。《新农业观》云。"随跃心中放名客,恬静心中放名乐。"不难看出、喜乐之同存在着相互依存的关系。即"客中客乐。乐中有客"。当然亦有独乐无客的特殊情况。其二。客乐行受有殊。即客为"行盖"所摄。乐为"是蠢"所摄、是然。客为遗作活动。乐为受用过整。这犹如饥者寻食、进食活物过程。寻食鬼得为客,进食品味为乐。所以、客、乐效应。亦自不相同。一般而言。客有动心作用。乐有止心效应。事之动心作用。非指扰动其心。乃策动其心不令皆沉之调。乐之止心效应。非指枯槁其心,乃则养其心不令掉举之谓。

喜乐有无限次? 喜乐有察线层次之分。若约三界喜乐,分为欲界和色易两大层次。欲界喜乐。由佛足贪、爱二欲所生。其件恶劣。起有圆温禅定生起和发展的有害作用。色界喜乐又分四禅定、四禅天等层次。在四禅定中。二禅喜乐优于初禅。三禅怡乐最胜。四禅固含喜乐。又优于三禅。在四禅天中,初禅天具有眼、耳、身、意四识。此四识同彼天的初级喜、乐相应。即意识回喜相应。眼、耳、身三识同乐相应。故初禅天喜乐二受俱全。二禅天只具意识一种。此识只同彼天神有的踊跃粗喜相应。故二禅天独喜无乐。三禅天亦只具意

识。此识只同该天践有的美妙倡事(编客为乐)相应。故三样天弦乐元客。因 样天同样只具意识。此识只同该天致有的不苦不乐(含变)相应。故四样天无客无乐。若以凡圣划分。则有"欲客"、"欲乐"和"法客"、"法乐"等层次。

第五。一心支。一心支是初神进入以"一心"为主的精神后治或感受状态。一心又称"一心境性"。何谓一心?专注一境。心不散乱谓"一心"。《伊舍论》中将一心定义为"定"。所以,一心活动。即禅定状态。

一·心支髓乐友生起。做然、乐变对禅定器化具有重要意义。然而。当定心发展到一定探搜、乐支对禅定发展反起有干扰作用。这种有害影响在初样表现的尤为突出。所以当乐友充分发展并把定心推至相当高度。即应及时合作乐量。以促进一心支生起。禅定初入一心支阶段。他有觉、视、各、乐语变结动。其时若能善合不敢。唯整唯叙。那么。一心支则可愿利发展。进而获得固确成就。一心支既是禅定之体(性体)。又为禅定之用(作用)。所以。善巧运得一心支"体用"方便。就可令定心迅速发展。并取得符合禅学现点的认识和判断。显然,一心支乃是禅定的根本主体。

(6)神文生成,有关神文生成机制乃是非者多必晓知的更者问题。 领知包括初神在内的团排八定。并非只有四、五种神支活动。 就是说。神定乃是想、思、意、等、何、勤、信、作念、胜解、无食、轻安等食性心所和等。掉、食、物等劣性心所俱发的特殊综合心态。 劣性心所数量量少,但能量被人,每当法失所宜。 恶性心所,陶醉康无忌。 甚至敬神于一日,神定既是得思语多心所其存的心态。 为何只表现出四、五种支分呢?之所以这样,是因为心所间存在增级度整身。 依据"优势法则"。 强者必然基于存取得者强化自身而上升为危级,间者则因遭受理止而雕设于显常识之下, 在作为适于得很生弱和发展的特象,则有非定状态中。 金统构造起客、乐、空、明等偏有力的功德行为,当其被自我意识所反映,即生成数种神支括功。 实际上即使律定中的四、五种神文活动亦是同时俱发的,只是基于各支随着时间的排移先后出现强弱。 隐证的 被动性变化,才构成神支依序生起的次常。 具体到初神,同神是五支问时很发的,然而因为初发时唯寻支致强,所以决定了竟支率先生起,,侧后,其余则支依收转强而形成低、照、客、系、一心之序。

(7) 支中有支;晚知支中有支现象。对指导弹法修证别具意义。支中有支 是操心稳定性、被动性、单一性和偿综性相统一的体理。须知样中每缘取一 种触相。即有意、观、客、乐、一心五支生起。而五支的每一支中、又摄互种小 支。此以鼻支为何。略明支中有支的形式与内容。鼻支的生起和发展。乃是一

文件由心無關稅者分享 毛扣 3 图作者 切勿用于商品用述 不得到東文件

组移行时相过程。第一时期,是以"寻客"为形式、以"觉客"为内容的时相状态。此谓客立中接觉变。第二时期。是以"伺客"为形式、以"观客"为内容的时相状态。此谓客支中振观支。第三时期,是以"客客"为形式、以"租客"为内容的时相状态。此谓客支中振客支;第四时期,是以"乐客"为形式、以"细客"为内容的时相状态。此谓客支中振乐支;第五时期,是以"定客"为形式、以"止客"为内容的时相状态。此谓客支中振一心支。显然,所谓客支只不过是以心客为主的活动,并非纯粹的客受过程。

- (8)神支探浅,支分及默然心皆有粗细之分。粗者谓浅,细者谓深。排支 深浅分三级九品,支有深浅不同,其效有大小之异。总谓找者功效浅薄,探者 功佛沃厚。禅支深浅取决于诸多因素,其中以宫斯五盖,鲁巧方便最为重要。 因为五盖障碍禅定,方便或武权智。
- (9)初禅因果体用,明了因果体用,对指导协证禅法不无意义。故理当叙述。初禅之果,以内外方便及未至定为因。外方便有二十五法。其一。具五缘。 具则修禅机发。其二,词五欲。河则外尘不入。其三。弃五盖,弃则内障不起。。 其四。调五事,调则心身安和。其五。行五法,行则佐禅成就。内方便共有五种。即定止、发善、安心、治病、除魔五法。善巧运作五法,取舍不失所宜。则必证深妙禅定。若约初禅本身。亦自有因果,即前因支为因。后一支为果;或称五支为因。第六联然心为果。

初禅以默然心为体。以五支为用。默然之体引发五支。此谓因体而生用。于是"体"为因在前,"用"为果在后。而五支之用又促进了默然心体的发展。此谓体因用转胜;故"用"为因在前,"体"为果在后。此即哲学中所说的"因果相互转化"过程。《渐次止观》云:"因中五支为感默然之果。因默然之果。起五支之法。""从默然体。发胜品五支。后得增胜默然。"修考若能将此种互为体用因果的客观发展规律。普巧运用于禅定实践之中。那么。则可由"必然王国"的进"自由王国",从而获得修证禅定的主动权。

(10) 初样退住进达四分,禅法俱同。然而人有智思之分。他有巧独之别。故其所证则有优劣、成败之殊。在由"租住"至"幸想非非想处定"的十九种定心中。都有发生退分、住分、进分和达分的可能性。何谓退、住、进、达四分?退分即神定退转变坏之调。 退分有退而复进和只退不进之分。 住分即禅定帕帕安徽。特住不退之调。 作分有任运自作和守护乃住之别。 进分即禅定斯次或领然进取之调。 进分有任运自进和勤修乃进之殊。 达分即禅发无隔之智而证型集寂静之谓。 达分有任运而达和修观乃达之外。 禅定进退。皆有原委,凡根纯不得善巧者。 必须神退恶果。 凡根利

善巧操作者,必获禅定住进乃至达分境界。

- (11)初禅功德·初禅功德广泛,東之有二。第一种功德称之为"离过德"。 即离断欲界五盏则生起如下五种功德。
- 其一, **离**断贪欲盖, 则获"外尘不入, 内障不起, 安住于定, 细乐受身"功德。
- 其二,离断瞋恚盖,则获"心身柔软,轻安矗体,心怀慈悲,不瞋不患"功德。
- 其三,离断睡眠盖,则获"身心明净,不沉不昏,定法持心,祥和自在"功德。
- 其四,高断掉悔盖,则获"定心默然,任运不掉,安安坦坦,不悔不掉"劝 德。
- 其五,离断聚感盖,则获"信根生起,敬奉三宝,智斯孤疑,胜解精进"功德。
- 第二种功**德称**之为"善心德"。该功德包括两层含义。一指五支运作所生起的善法功德。二指证入初禅所俱发的信、戒、定、慧、含等诸善法功德。

像成就初禅调身、调息、调心三项证相后,即可进一步修证高一级的二 禅近分定禅法。

第三节 二禅

1. 禅包括 1. 禅近分定和 1. 禅根本定两种禅定, 分述如下。

一、二样近分定修证法

修证二举近分定以初举为基础。成就初举者,若能善巧修习,精进无间,其定心即可迅疾出离觉障,悉谢初举五支及第六默然心面证入近分定、该定未至而近似二举,故名。其修法亦由三调所组成,

(一) 頂身

- 1. 修法 「禅近分定调身之法, 俱同欲界粗住心法的调身修法。
- 2. 证法 二禅近分定调身证法以"身相轻盈,泡云相参"为所证标准。 此项规范要求是在初禅"蜀毒身净,身相如泡"调身标准基础上的发展。入于 二禅近分定,初禅如泡色身,进一步细转,自觉其身"轻盈倜傥,逍遥自如,如 泡如沫,飘然若云"。

(二)调息

- 1. 修法 二神近分定调息之法。基本同于欲界粗住心法的调息修法。
- 2. 正法 1.神近分定调息证法以"调达柔和,气息纤绸"为所证标准。 此项规范要求,是在初神"遍体氤氲、气息明净"调息标准基础上的发展。

(三)调心

1. 修法 二神近分定调心法,基本同于欲界租住心法的调心修法,此不广述。这里仅扼要谈谈与本定法有关的厌欣对象和推检内容。修者指令切神第六默然心,对初禅地与二神地中的色心二法作如下观想。

其 "初禅"寻何不息, 扰动神心", 故为"苦"。

其二、二禅"心身洁净、无觉无观"、故为"胜"。

其三,初禅"离生喜乐,粗犷不细"。故为"粗"。

其四,二神"定生喜乐,精细美妙",故为"妙"。

其五,初禅"觉观受用,障碍身心",故为"障"。

其六。二排"内净自得。脱降释缚"。放为"出"。

通过对比初举、二举上下二地功过,引发厌下欣上之念力,借以断伏初神见、修二越,而证入二神。初禅所具食、舜、慢三感,分为九品、每品各具三假、何谓初禅三假?以贪欲而言,身意二极与触境互应而生觉观。此谓初禅因成假。觉观相续,此谓初禅相续假。觉观待欲界定不具,此谓初禅相待假。二假皆为有漏之法,所以,烦恼身心,亟待惆伏。惆伏三假,当以四句惟俭为先。通过推检分析,执疏之心即薄。进而斯初禅一品乃至九品之感。被初禅事障证二禅近分定。被初禅性障证二禅根本定。

2. 证法 二禅近分定调心证法以"心相细密,无觉有观"为所证标准, 此项规范要求是在初禅"斯散由黄,有觉有观"调心标准基础上的发展。被初 禅事障,则证人二禅近分定,于是,其定心进一步细密。初禅觉观二支,属于 粗犷心所活动,当然,觉为粗中之粗,观为粗中之细。故此,在由初禅向二禅 转依过程中,以含高觉支为首务。当觉支全然谢尽,而达"默然澄净,寂然情 是"境界,即示二禅近分定发相,近分定无觉有观,故其定境胜于初禅一筹。 然而,转寂之心,因无相应支分支持,而被易退失。近分定修习,以六行法为 重点、所以,六行若摄,近分定必遇。

使成就二禅近分定调身、调息、调心三项证相后。即可进一步修证高级的二禅法。

二、二种根本定修证法

修证二禅以无觉有观的近分定为基础。二禅由第二禅心中起。以名禅。二禅引生胜妙支分,舍寓觉观活动。故又名"无觉无观上昧"。三禅由内净定心萌发喜乐,故又名"定生喜乐地"。二禅以深心客悦,内再俱发为特证。故又名"客俱禅"。二禅无寻无何,内净默然,故又名"圣默然定"。二禅亦由三周所组成。

(一)调身

- 1. 修法 二样调身之法,俱同欲界粗住心法的调身修法。
- 2. 证法 二神獨身证法以"身相如云、飘然自得"为所证标准、此项规范要求、是在二神近分定"身相轻盈。泡云相参"调身标准基础上的发展。《止观论》云、身"同如云相、是二禅。"

(二)頂息

- 1. 修法 二弹调息之法,基本同于欲界相住心法的调息修法。
- 2. 证法 二**神视息证法以"调细致豫,默然任运"为所证标准。此**项规范要求,是在二举近分定"调达柔和,气息纤细"调息标准基础上的发展。

(三)遺心

- 1. 修法 二弹调心之法,基本同于世界组住心法的调心修法。
- 2. 证法 二禅调心证法以"内净心事、无处无观"为所证标准。此项规范要求,是在二禅近分定"心相独席、无觉有观"调心标准基础上的发展。修者在成就欲界定的基点上,若能精进不止,则可依次证得"有觉有观"的初禅、"无觉有观"的近分定和"无觉无观"的二禅。显然,含陶觉观,乃是初禅证人二禅的决定因素。觉观二峰既除,则定心细转,于是内净客乐俱发,而证入二禅。
 - 二禅证法包括发相、支分、体用、功德等内容。
- (1) 二神发相,在近分定修习过程中,当达"湛然寂静、游然内净、无染无垢,净喜俱发"境界,即谓二神发相、《止观渐次》云:"其心豁然明净,皎洁定心与事俱发"谓二神发相、
- (2)二**神支分种类,继二神发相,支分、功德相续生起**, **二神**具有内净、喜、乐、一心四种支分。
- 第一,内净支,是二律进入以"内净"为主的心理活动或感受状态。内净之境,"较洁明净,无垢无秽",故名"内净支"。何谓内净?略出二义。其一,依内垢而谓"内净",内垢相对于外垢。初禅之觉、观活动称"内垢";外界之

色、声、香、味、触五生称外垢。初禅之净以离断外垢、五欲为特征,故将初禅之净称"外净", 二禅之净以舍弃内垢觉观为特点,故将二禅之净称"内净"。 其二,农心而谓内净。身归属于外,心归属于内。初禅之净以身为主,兼令心净,故将初禅之净称为"外净"。 "禅之净以心为主,兼令身净,故将二禅之净称为"内净"。

第二, 喜支. 是二神进入以"喜"为主的心理活动或状态。当内净支得以充分深化发展, 则心生喜支及其相应功德、喜是一种"深心自庆, 悦豫无量"的胜妙心态, 故喜支对发展身心轻安别具意义。

第三,乐支,是二禅进入以"乐"为主的心理活动或感受状态。当喜支得以充分发展,则由"喜受"转依为"恬愉悦怡,绵绵美妙"的"乐受",从而生成乐支,初禅、二禅皆有喜乐,二者有何迥异?初禅喜乐因高斯五欲五盖所发,故称其为"离生喜乐"。又因初禅喜乐由定心进行觉观所生,与身根相应,故其性质粗陋。二禅喜乐因净定所发,故称其为"定生喜乐"。又因二禅喜乐与意根相应,故其性质细腻美妙,胜于初禅。

第四,心支,是二禅进入以"一心"为主的心理活动或感受状态。基于 乐支充分发展,乐受活动渐次止息,于是神心进一步转激,斯时,既不攀缘神 内喜乐,又不趋求定外思维,此种泯然寂静心态,即称"一心"。在二禅分支 中,内净为对治支所属,春、乐为利益支所属,心为自性支所属。

(3)二禅功德,二禅亦具高过、善心两种功德。前者由舍高览观所生,后者主要依四支所备。此外,诸如禅支深浅、进退、体用、因果等,悉类初禅所解,此不广说。

俟俱足成就二举嗣身、调息、调心三项证相后,即可进一步**修证高一级** 的三禅近分定法。

第四节 三禅

、禅包括:禅近分定与三禅根本定,分述如下。

一、三禅近分定修证法

修证三禅近分定以〔禅为基础。该定亦由三调所组成。 (一)调争

1. 修法 三禅近分定调身之法俱同欲界租住心法的调身修法。

- 310 ·

2. 证法 三棒近分定调身证法以"身如薄羹、云影相参"为所证标准。 此项规范要求,是在二棒"身相如云,真然自得"调身标准基础上的发展。

(二)调息

- 1. 修法 三禅近分定调息之法,基本同于欲界租住心法的调息修法。
- 2. 证法 三禅近分定调息证法以"缥缥渺渺,幽幽冥冥"为所证标准, 此项规范要求,是在二禅"调细致微,默然任运"调息标准基础上的发展。

(三)调心

1、修法 三禅近分定调心之法,基本同于欲界租住心法的调心修法, 此不赘述,兹略出六行厌欣对象和四句推检内容,实施六行之法,即以三禅 第五默然心观想三禅、三禅二地色心三法。明晰:禅有苦、粗、障三过;笃信 三禅具胜、妙、离三德;从而生起厌下欣上之力,并借此念力,转舍踊动大喜。 转得避体妙乐,以成就三禅近分定。

须知二禅亦有贪、痴、慢三感。磁分九品,品品三假。何谓二禅三假?以贪欲而言,内净法尘与意根相合,此即谓二禅因赋假,内净心念相续不断,此即谓二禅相续假;内净待初禅不具,此即谓二禅相待假;二禅三假之感,若不推检破之,则随禅受生,障碍禅定发展。依法推检三感,其执性即薄,乃至谓伏斯高。破一品如是,破九品亦然,被一感既尔,破诸感亦然。蔽二禅事障,证入三禅近分定,破二禅性障,证入根本三禅。

2. 证法 三禅近分定调心证法以"心自澄静、喜受寂然"为所证标准; 此项规范要求,是在三禅"无觉无观、内净心喜"调心标准基础上的发展。《新次止观》云:"心自澄静,即是三禅未到地。"二禅内净所发之喜,粗犷補动,扰动定心。既晓知喜过,则二禅大喜自谢,于是自觉禅心进一步细转,新次澄静。当达"不加功力,净定自持,心相遇然,细喜家然"之境。即证得三禅近分定相。

俟俱足成就三举近分定调身、调息、调心三项证相后,即应进一步修证 高一级的三禅法。

二、三禅根本定修证法

修证三禅以三禅近分定为基础。三禅列于二禅之后,故名三禅。根本三禅,不依内外(指不依内在喜乐感受和外在缘境思维),遗乐俱发,故又名"乐俱禅"。三禅亦由三调所组成。

(一)消身 '

文件由心無相免费与享 新权 3% 工作者 切勿用于商业用途" 不得到真文件

- 1. 修法 三禅调身之法,俱同欲界制化心法的调身修法。
- 2. 证法 三禅调身证法以"身相如影、酷而映融"为所证标准。此项规范要求,是在三禅近分定"身如薄美、云影相参"调身标准基础上的发展、《此观论》云,身"同如影相,是三禅。"

(二)領集

- 1. 修法 三样调息之法,基本同于欧界粗佳心法的调息修法。
- 2. 证法 三準调息证法以"查查匮赊、若存若亡"为所证标准。此项规 范要求,是在三禅近分定"缥缥缈缈。陶幽冥冥"满息标准基础上的发展。

(三)调心

- 1. 修扶 三導調心之法。基本同于欲界粗住心法的调心修法。
- 2. 征法 三禅调心证法以"含事受乐。融融美妙"为所证标准。此项规范要求。是在三禅近分定"自心情趣,事受家然"调心标准基础上的发展。通过不受、何责、观析、穷俭等法,斯二禅事障证入三禅近分定。在此定基础上,既然一转。尽含事受。不依内外,默然亦做。于是定心与妙乐俱发,而证根本三禅。三禅证法包括发相、支分、体用、功德等内容。
- (1)三神发相。近分定得以充分发展,当达"任意自然。积然入定。崇誉家家,与乐俱发"境界。即谓三神发相。在三神近分定中,尚无乐定生弱。故根本神胜于近分定一筹。
 - (2)三禅支分种类。三禅具有舍、念、智、乐、一心五种支分。

第一。合变。是三神进入以"舍"为主的心理活动或感受状态。含为舍离二神内喜之谓。又说含为离弃二神苦、祖、除三过之谓。总之。三神之舍,乃是一种与传法相应的心所活动。它具有令心"高众偏佩,心平等性,无执无着。安住寂静"等作用。此合实为良性心理活动,而由行道所振,故又命名为"行告"。必须明确,此合有别于受道所振的"受舍"。在神学中。含的种类策多,诸如,便身于六尘,不起情欲的"六支舍",不持行法,任运进达的"精进舍";不答不乐,无所感受的"二受舍",不求上定,清净无为的"禅定舍"等等。

第二,念文,是指三种进入以"念"为主的心理活动或感受状态。念支属于特细胜妙的忆念活动,故又称其为"忆念文"。三择念支起有"祛邪除妄、合相人实"的功用。《观经》就》云,"合相入实。名为正念。"一言被之。三神念变,既可发展会支的静心效应,又可促进得支的正智作用。

第三,智支,是三禅进入以"智"为主的心理活动或感受状态。智是普巧操作六行。四旬等性,迅疾高合二禅苦、祖、除三过的活动过程。智支以不需

文件由心無稱免费分享 近程 35 工作者 切勿用于商业用述[不得到美文件

为相(体性),以推度为标(作用)。巧运智支,既能离断、棒大喜,又可提升之神妙乐,从而把禅定推向探妙境界。

第四,不支。是三种进入以"乐"为主的心理活动或感受状态。"惟有不 迪身乐及避身乐之分。前者称为"快乐"。后者称为"乐受"。惟者须知,快乐性 质规扩并可引发如下三种过失。

其一, "就没过失。三禅定多慧少。则编于暗, 于是乐力浅薄, 引发传沉。其时若能运作策进之法, 沉及过失即得克除。

其二,浮动过失,三禅定少慧多,则偏于明,于是乐力而动,引发神华,其时若能习练三昧之法,浮动过失即得对治。

其三、食味过失。三神定意均等。则明暗适中、于是乐力编辑。引定禅味。 其时若能等特上乐之法。食味过失即得合弃。

初入三样,上述三种过失司空见惯,且危害昭著。所以能者必须提高的 思意识和掌握治療技巧,只有这样。才能保证不避身乐服利过被到避身之 乐。適身乐即身心内外俱乐之谓。即其乐在外。流布体表毛跨,其乐在内。投 利五脏六精;其乐在身。透彻快尘五根。其乐在心。摄控七情六记。三禅以"愈 身妙乐"为特征,以"不依内外"为特点。进入三禅。五根业已不受外界刺激。 当然亦不起欲界染情独识。既然如是。为何(新次止观)中又有三禅"情得退 悦"之说呢?这是因为。身乐既满,则乐与意根相应,故而兼令精净情识悦意。

三律妙乐胜于三禅。尤优于初禅。初禅之乐,由高斯外尘所发。故祖劣动心;三禅之乐,由谓伏内辐所生。故没薄扰心;三禅之乐。由合弃内喜所得。故缔密峻心。总之,三禅之乐类妙殊胜。乃"也何第一妙乐"。

第五。一心支:是三弹进入以"一一心"为主的心理活动或感受状态。一心 得由受乐而转向内验寂静之谓。因此,一心支可将禅定推杀深妙层次。

在三排中。会、念、智三支为对治支。乐支为利益支。一心支为自性变、又 因合、念、智三支对排定发提起有促进作用。故亦有特三者到为力便支。将 乐、一心二支列为证支。更因含支基于角斯下地所定。而念、智、乐、一心四 支。则依三排本地所发。故格前一者列为下地支。将后因者列为本地支。

(3)其它:有关三样体用、因果、进进、探线、功德等内容。俱类情述。此不 广设。

快便是成就三神调身、调息、调心三项证相后。即应进一步修证高一级 的四种近分定。

第五节 四禅

四禅包括四禅近分定与四禅根本定,分述如下。

一、四禅近分定修证法

修证四樺近分定以三禅为基础,当三禅发展至纯熟阶段,并达到入定、 住定、出定「自在境界,即是由三禅步入四禅近分定的最佳时机。该定修证 亦由三调所组成。

(一)调身

- 1. 修法 四禅近分定调身之法,俱同欲界租住心法的调身修法。
- 2. 证法 四禅近分定调身证法以"身如淡影,影像相参"为所证标准 此项规范要求,是在三禅"身相如影,聽而映融"调身标准基础上的发展。

(二)道息

- 1. 修法 四禅近分定调息之法基本同于欲界粗住心法的调息修法
- 2. 证法 四禅近分定调息证法以"息相恍惚, 奄奄欲断"为所证标准; 此项规范要求,是在正禅"春香赝院,若存若亡"调息标准基础上的发展。

(三)语心

1. 修法 四禅近分定调心之法,基本同于欲界粗住心法的调心修法。 此不另赘,兹仅略出六行厌欣对象和四句推检内容。实施六行法,即以三禅 第六默然心,对三禅、四禅上下两地的色心二法作如下观想。

其一,三禅乐定,"一心所发,勤求所得",故为"苦"。

其二,四禅净定,"无苦无乐,舍受清净",故为"胜"。

其三,三禅乐定,"融融娱心,生著起贪",故为"粗"。

其四,四禅净定,"不染不垢,大种转胜",故为"妙"。

其五、二禅乐定、"生灭相续、患得患失"、故为"障"。

其六,四禅净定,"心平等性,脱释色笼",故为"高"。

修者若能如上观想,则新欢明晰三禅苦、粗、障、笃信四禅胜、妙、离。从而生起厌下族上念为,并借助此念力,令三禅谢灭,四禅生起。

须知,三禅亦有贪、痴、慢三惑,感具九品,品品三假,故亦当以四句意观 破之。破除三禅事障,证入四禅近分定,破除三禅性障,证入根本四禅。

2. 证法 四禅近分定证法以"不著乐受,心澄不动"为所证标准;此项 · 314 ·

规范要求,是在三禅"舍喜受乐,融融美妙"调心标准基础上的发展。《新次止观》云:"心无散动,即四禅方便定"。

俟俱四禅近分定调身、调息、调心:项证相后,即应进一步修正高一级的四禅。

二、四禅根本定修证法

修证四禅以四禅近分定为基础。四禅列于色界四种根本禅定之末,由第四心所生,故名。四禅是色界的最末禅位、进入该禅标志着禅定功夫已达相当高的层次。所以,当证得四禅再修无色界四定或其它探妙禅定,皆可疾得成就。显然,第四禅乃为诸善法根本。四禅与"无苦无乐,微妙舍受"俱发,与舍根相应。故四禅又称"舍俱禅",四禅定心空明静笃,证入此禅。即使历境对缘,其心亦安然自住,不为妄情所动,故四禅又称"不动定"。四禅修证亦由证调所组成。

(一)调身

- 1. 修法 四禅调身之法,俱同欲界租住心法调身修法。
- 2. 证法 四禅调身证法以"身若惋像,至虚若空"为所证标准。此项规范要求,是在四禅近分定"身如被影,影像相参"调身标准基础上的发展。《止观论》云,身"同如馈像,是四禅。"

(二)调息

- 1. 條法 四禅调息之法基本同于欲界相往心法调息條法。
- 2. 证法 四禅调息证法以"出入息断,唯清唯虚"为所证标准。此项规范要求,是在四禅近分定"息相恍惚,奄奄欲断"调息标准基础上的发展。《新次止观论》云:"出入息自断,以清净微妙舍而自庄严,入第四禅。四禅息相,恰似清风无踪,犹如影像无迹"。于是后天"幻息"止息,先天"慧息"逢生。

(三)调心

- 1. 修法 四禅调心之法基本同于欲界粗住心法调心修法。
- 2. 证法 四禅调心证法以"含离苦乐,自心清净"为所证标准,此项规范要求,是在四禅近分定"不著乐受,心澄不动"调心标准基础上的发展。《斯次止观论》云:"独四禅有离忧喜苦乐之过。""心不依善亦不附恶,正住其中。"修者成就四禅近分定后,精进不止,厌弃乐法,一心不受,则入深妙四禅。四禅证法包括发相、支分、功德等内容。
 - (1)四禅发相,四禅近分定继续发展,当达"豁然明朗,清清净净,安安稳

文件由心無極免費分享! 版权旧置原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

能,出入息斯"境界,此谓四禅发相。其发相与合俱生、故四禅"无苦无乐。无若无染,绝诸乱想,犹如空虚"。其定心好比明镜无垢,恰似静水无波、因此。 定心处于"没有事用,了无忧害,正念坚固,不依善恶"景态。

尽管四样乃色界登峰遗极之功。然而并非全然无色。四禅以"若干色灭" 为特征。若干色灭是指:色中的部分色灭。而不是三色俱灭。修者须包。若干色火。还是三色俱灭。乃为区分"四禅"与"空定"的重要标志。三色即指"可见有对色"、"不可见有对色"和"不可见无对色"。"可见"即眼目可见之义。"时"即对碍之义。它相当于物质。所以,可见有对色。乃泛指可以眼见的有形物质,诸如青山绿水、花草树木等。以此理推之,不可见有对色,则指具备物质属性而不可眼见的事物,诸如声、香、味、触等境界及眼、耳等六根。不可见无对色,即指既无物质属性,又不可能见的心理活动

由神心生起与五境相关的精神现象,佛学称其为"无表色"。因为无表色乃由四大生成的人体所产生,故亦将其列入色祛花啊。

证入四样,则若干色灭,净色得以成就。净色是发展和深化样定的重要因素。鉴此,修者务须晓知净色概念、属性和内涵。净色即指骨、黄、地、水谱色。净色是包括四无量心、八胜处、十一切处等样中包法在内的一切色相生起的基础。就是说,如果没有净色,那么一切色相则不得纷呈,故称净色是诸色之本。净色犹如镜体,即净色存,则是现诸色,镜体在则映照力象。净色萌芽于初样,成就于四样。就不说唯入四样,净色给珠完善,而达量净品值(净色分不净、尚净、净、板净四品极)。总之,净色既是呈现诸色的根本依据,又是四样的本质特色。净色,"光明治净,无形无质,越终生上,殊胜美妙"。故当四样成就净色时,则现"明净光耀,普照十方"景相,从而引发深妙三昧,感昭无量功值。

(2)四梯支分种类:四梯具有舍、念清净、不芳不乐、一心四种支分。

第一,告支、是四样进入以"合"为主的心理活动或感受状态。"含"乃含 离三排妙乐而无悔无憾之谓。舍是一种良性心所活动,是促进禅定深化发展 的决定因素。当然,含并非四举所独有。在前述诸禅中,亦皆具含的内容。诸 知,欲界定合五益证入初禅,初禅合觉规证人——禅。——禅舍内言证人三禅。三 禅舍妙乐证入四禅。

第二、念清净支、是四举进入以"念清净"为主的心理活动或感受状态。 念清净支即"含高杂法、清净照了"之调。四禅念支唯善唯妙、此支"但念清净、不敢旁骛"、故名。必须明确、深妙禅心的忆念状态。乃与世人常心的苦思

冥想活动有着本质的不同。前着以"无念"为性体。以"有觉"为功用。后者以 "有念"为特质,以"象感"为行业。"无念"相对"有念"而言,"有觉"相对于"失 念"而说。总之,无念、有觉,则保禅护定,有念、失念,则败禅坏定。何谓"无 念"? 无念是指不存虚妄分别之想,但有"通达真理"之念。何谓"有觉"? 有觉 是指不具受纳六境之堂。唯有"正知入理"之寒。当然,觉宴禅中未散、将散、 已散之心。亦当厲有觉抱罅。整者须知。无念有忧乃是禅定须臾不可腐的心 理要素。禅定若不具"无念"要素。那么尽管"定法持心,清彻净尝"。亦不过为 "憨然而住,浑然凝止"的细相沉没。同样禅定倘不备"有觉"要素,那么纵然 "观心嘶嘶,历历分明",亦只能是"怪怪有余、寂寂不足"的细相掉举。何谓有 念、失念? 简而言之,前者即妄念掉举之谓,后者即心昧沉没之谓。 有念(掉 举》、失念(沉没)乃是修禅的两大通病。有关掉举、沉没概念、分类等问题,已 在本书的(虚明功正功能证法)中述及,兹仅略明其害。纯举、沉没乃是阻挠 举定深化发展的两天障碍。掉举动摇"心住一境"(定),沉没遮蔽"明了所缘" (潮)。భ拳易知。沉滑难觉。尤其细相沉没。更是防不胜防,宽险抽塞、沉没之 法,唯"念支"数具胜妙。是故,念支既是四禅的必备心理特征,又是深化禅心 的重要保障。

第三。不苦不乐支,是四样进入以"不苦不乐"为主的心理活动或感受状态。不苦不乐可受合相应。因此该支属于心识感受状态。

第四,"心支,是四样进入以"一心"为主的心理活动或感受状态。四样引发"不动定",从而生起"心对众缘,巍然不动,不染不著,寂然明净"的心态,此即谓一心支。

在四禅中。舍、念清净二支为对治支、不苦、不乐二支为利益支、一心为自性支。

(3)四禅功德:四禅有高过、善心二种功德。四禅高过功德,乃指高"优吾苦乐"过患所获的清净"含受"功德。善心功德,具类前释。有关四禅体用、因果、进退、深浅等问题,类前所解。不作广说。

四神善根深厚,胜于前述诸禅。在四禅基础上再修六神通、四空定及出世灭尽定等大法,皆可如意通达,迅疾成就,故此,普四禅为世间真实胜妙禅定。

俟俱足成就四禅调身、调息、调心三项证法标准后,切真浅尝辄止。固步自封,而应发扬"使而不舍,金石可偿"的精神,进一步修证高一级的四空定法,以夺取出神入化之旷世奇果。

(下楼第二册第三章)

第九篇

特异功能与特异功能开发术

田宏计

中国气功科学研究会理事长张震震同志指出:特异功能现象,"久已成为世界范围的热门话题。多少年来围绕着这些奇异现象,科学界和理论界进行了多次激烈的论战。"我们认为,在特异功能尚处于论战、争鸣的今天,尤其在缺如特异功能科学理论指导和缺乏正确实践经验的情况下,对特异功能开发应取慎重态度。实践证明,特异功能开发存在着难点,所以至少目前对特异功能开发不应持乐观态度,有人宣称业已发明创编出开发特异功能最捷便、最有效的方法。对待这样旷世之举,既应抱以祝贺的态度,又须授以审慎的眼光。因为这种"旷世之举"往往没有进行科学实验和通过专家严格审定或公诸于世的。

此外,接受特异功能开发训练者必须克服两种偏颇。一是因为持有"煊赫于世,炫耀于人"的动机而误入"旁门左道,摄功败 德"的歧途。二是由于抱有"急于求成,一蹴而就"的奢望而陷入 "盲目追求,走火入魔"的误区。因此,对开发特异功能枪以正确、 科学的态度则显得至关重要了。

第一章 人体科学与特异功能

经国家科学技术委员会批准,我国于 1987 年 5 月 3 日成立了中国人体科学学会。著名科学家钱学森教授指出:"人体科学究竟是什么?在我们的思想中,人体科学是现代科学技术体系中一个大的部门。它包括人体特异功能,也包括气功的科学,也包括中医理论,还包括有其它方面的科学技术。"

第一节 人体科学

人体科学这一现代科学技术体系中的"大部门",它可以和自然科学、社会科学等量齐观,相提并论。人体科学有着广阔的发展前途,基于人体科学研究的深入开展,必将导致一场新的科学革命。

一、人体科学含义

人体科学是研究人的科学。这种说法尽管概括了人体科学的研究对象,然而因其过于概念化,抽象化,所以反映不出人体的基本特征。当然,它就不是确切、科学的定义。那么,人的基本特征是什么呢? 人是客观观实的存在物,它至少具有三方面的特征。其一,自然性:人渊源于自然,人的机体功能和生命活动都是自然界长期发展的产物。其二,社会性:人不仅是自然界长期发展的产物,而且是社会的产物。人是自然属性和社会属性的统一体。若从人的本质规定性上来讲,则是社会属性,而不是自然属性。其三。意识性:人是有意识的生命体,只有具备意识性,人才能进行有目的、有计划的能动劳动。这种劳动既是人类形成与发展的动力和源泉,又是社会形成与发展的动力和源泉。由于人是自然、社会、意识相统一的生命实体,因此,人体科学原则上是研究包括自然性、社会性、意识性在内的人体诸要素及其相互作用规律的科学。

人体是一个多层次开放的巨系统。正因如此,人体科学的任务,既要研究人体不同层次的结构与功能,又要研究客体与主体间的物质、能量和信息交换过程。

文件性(指引度)。 10 年 17 年 1 東文作

二、人体科学研究方法

历史赋予人体科学的使命,要求从多维的"度、本质的程度去研究探索 人体这个多层次、多功能、开放的、非似性的庞大复杂的巨系统。所以 人体 科学的研究任务任业而通远。

开展人体科学研究。要以辩证唯物主义思想作指导。以现代科学技术为 方法。做学课指出,"这里应特别强调的是。要用马克思主义何学为指导、il 如上一节指出的:人体科学中所讨论的问题。都关系到物质与精神、客观与 主观。大脑与意识的辩证统一的研究。在这样一个复杂的问题单边。如果我 们不用马克思主义哲学为指导。不用辩证唯物主义。我们能要犯错误。"

人所共知,科学的不同学科。都有自己特有的研究对象、理论和方法、于是各门学科之间出现了人为的鸿沟。这种"鸡犬之声相同,老死不相往来"的研究风气。颜内科学研究的进展。世界本是一个完整的统一体。以主体之人与客体自然而言。人体一方面要不断问环境进行物质、能量和信息交换。另一方面又随着环境诸因素的变化而作用 系列适宜反应。如果说新陈代谢是生命的基本特征。那么,机体反应则是生命活动的基本表现形式。是然,人体与外在环境乃是一个完整统一的有机整体。此外,从微观结构上来讲,人体与自然界无生命客体之间并无赊域之分。因为它们都由同样的化学元素、原子所构造。总之。包括人体在内的物质世界乃是不可二致的统一整体。基于这种事实,现今科学研究应当一次以往贯用一种方法研究一种对象的故意。而采取一法研究多种对象或多独研究一种对象的整体化研究格式。

在二十世纪。科学一方面继续分化。各学科的研究对象继来给专门化。 另一方面,科学综合研究不断加强。而形成整体化趋势。由于学科问距离日 趋接近和学科何界限日益模糊。于是,种种边缘科学犹如南后程并最地应运 而生。

人体科学从牛命科学中脱颖而出。然而。作为研究牛命现象的还原论和生机论、同种是研究人体科学的基本方法。还原论立是于分析。把整体事物的复杂运动。度级还原为组元构件的简单运动。依据还原论现点。人体的心理活动。当归结为牛型运动。对后者又逐级还原为系统、器官、组织、细胞、亚细胞组织乃至生物大分子。确认生物大分子的构造与功能。决定者个体生命活动。如果继续还原。那么生物大分子的构造与功能。则取决于原子的性状与行为。再进一步分析。后者又归结为构成其本身的基本整子运动。于是把

人的生命活动,最终还原为基本粒子运动。生机论突出生命的生机特性,认为生命体自身存在着独立于物理、化学运动之外的特殊规律,从而在生命体和非生命体之间人为地划出一条不可逾越的鸿沟。科学实验证明,还原论和生机论既有对的一面,又有不全对的一面,如果按照还原论的观点,把整个机体还原为各种组尤构件,把生命活动归结为基本粒子运动,那么岂不很精了生命与非生命界限而变得毫无意义。同样,假设依照生机论见解,把生命活动超然于非生命活动之上,这样建立在物理、化学运动基础之上的高级生命运动岂不成了空中楼阁而变得荒诞无糟。

必须明确,物理、化学、生理、心理等学科都是研究人体科学不可缺少的 基础学科。进行人体研究应在天人相应整体观指导下,采取科学全新的方法 论:即采用基础科学和系统论、信息论、控制论等新兴学科相结合的方法。运 用主客分离的科学实验和主客合一的真观内省方式开展多层状全方位的综 合探索。当知,在涌现出来的大量超常现象面前,迫使科学处于被动地位。日 本学者并村宏次在《史实觅真》一书中写道:"今天,无法解释超技术的现代 科学其缺陷日益明显,已经有很多科学工作者预感到了新科学体系的病 动。"的确,不少著名科学家认识到现代科学的局限和缺陷。英国著名物理学 教授波思博士认为:典型模式的科学已经走进危险的"孔巷"。科学是权实外 字宙(指大自然)和内字宙(指人心身)的主要方法,而不一定是唯一的方法, 在对后者的探索中,尤其是这样,就是说,业已肯定现代科学是研究外宇宙 的有效方法,然而尚难肯定它同样是研究内宇宙的有效方法。更不要说是他 一无二的方法了。实践证明,佛教崇尚的修禅直观体验,乃是探索内宇宙的 重要方法,科学巨匠爱因斯坦极重视有观体验的实用价值,爱丁顿指出。"宗 教的正面的证据来自神秘体验。这种体验值得尊敬。"当然佛教主客统一的 直观方法,必须和主客分离的科学实验方法互为补充,不可肯定一方,否定 另一方。

第二节 特异功能概述

特异功能现象的存在,由来已久,然而,对其进行系统、全面的科学研究,则 只是近百年的事情。特异功能涉及到"超感官知觉"、"意念致动"等现象,由于它 富有神秘色彩,人们称其为"心灵学"或"超心理学"。特异功能现象向现代科学 和既定理论提出了挑战,基于这种原因,引起诸多先行科学工作者的青睐。正如

文件由心無極免費分享! 版权旧局管作者 切勿用于商品用途! 不得到卖文件

钱学春教授所说。"最引人注意的。最能吸引我们的。是人体特异功能。"

一、种异功能含义与分类

(一)人体特异功能含义

原名思义。人体特异功能是指人体异乎寻常的功能活动。

特异功能有狭义、广义之分。根据目前国际上惯用的解释。狭义的特异功能是指一切"超感官知觉"和"意念致动"现象。超感官知觉即以超出感官机能的特异方式获得有关人或事物信息的活动过程。诸如遥视、心灵感应等等。意念致动即没有任何外显性物理运动参与仅凭精神作用而导致物体结构或状态改变的过程。在日常口语中,常把特异功能称为特异现象,然而,二者又是内涵迥异的两个概念。英国学者董内斯指出。"特异功能涉及一切超感官知觉和意念致动形式。"特异现象除包括超感官知觉、意念致动外,又包含高体感受、梳转现象、临终视觉、思维照像等内容。这就是广义上的特异功能。

(二)人体特异功能分数

目前对人体特异功能尚无统 的分类标准和方法。通常依据其形此原 因、表现方式和功能特性进行分类。

- 1. 依形成原因分类 一般分为两种基本类型。一是与生俱来型,二是后天获得限。佛教将前者称"报得"性特异功能。即先天性特异功能。将后者称为"发得"性特异功能。即通过后天训练(包括气功、逾伽、禅定、催眠等训练)或经特殊事件所诱发出的特异功能。人们常把特异功能视为人体的固有功能。所谓发得性特异功能只不过是人体固有功能的维发再现活动。有的学者则对此持有异议,认为相当多的特异功能现象,乃是通过后天学习获得的特新机能。
- 2. 依表现方式分类 分为自发型和实验型两大类型。自发型是指目常生活中在无意识状态下所发生的"特异功能调节作用反应"。所以又把自发型称为"生活中的特异功能"。实验型是在有意识状态下进行实验所发生的特异功能现象,即所谓的"实验室中的特异功能"。生理学家埃伦伍德在《特异功能现象和大脑研究》中指出,"我们有必要先考虑一下特异功能事件的两种基本不同的类别。自发的和实验的,或是说生活中的特异功能及实验率中的特异功能。"
 - 3. 依功能特性分类 分为特殊感觉型(内收型、超感官知觉型)和重加

影响型(外放型、意念致动型)两种。前者表现为人体接受信息的特殊功能,即不借助人们所熟知的感受器官行为而获得信息的功能。后者表现为通过意念对事物施加影响的功能。前苏联世界闻名心理学家卢里亚教授和其他三名著名心理学家联名在《哲学问题》杂志上发表了(特异功能是虚构还是客观存在)的文章。作者认为某些"超心理学现象的确发生过,但是。使人难以承认其存在的主要障碍在于,我们对于发生这些现象赖以存在的基础一无所知。""在属于心灵学范畴的现象中,既有那些由故弄玄虚、假充内行的人想象出的'超自然'现象。又有那些无法用心理学和物理学理论解释。但又确实存在的现象,这两者应加以严格地区分。对于前者应剩去它神秘的面纱,露出它的真面目;对于后者应继续研究并与相关学科紧密联系在一起,如心理学、生理学、生物物理、医学和其它学科"。对于特异功能分类问题,四位教授在其共同撰写的长篇论文中写道。

"当代许多心灵学家认为,这种特殊的感觉形式有以下几种表现:

心灵感应——即在发现者与接收者之间进行的思维信息传递交流。心灵感应量基本的含义就是感觉另一个生物体所处的状态。两人之间的信息传递不需要感觉器官来和。

追視 一即对某一现象、事件或物体的超感官知觉,是没有感觉器官参加的信息交流。

预知——是遥视的一种特殊情况,即在获取有关未来信息的基础之上, 预言将来的事情。这种效果是推理所达不到的。

魔杖探測(也称作生物物理故应)——借助天线(弯曲的电线或树枝等) 探测地下水源、矿藏、洞穴以及其它物质。

起自然诊断----不与病人接触,诊断病情、在通常情况下,上述这几种感觉形式统称为超感官知觉(ESP)。

生物体对自然界的影响可分为以下几种形式:

意念致动 —— 人通过意念作用于周围客观事物,例如影响生物体在生长过程中正常的生物电流活动,以及各类物体在空间所处的位置(物体的重量不能太重)。

思维照相——这是意念致动的一种特殊形式。具有这种功能的人只要 眼睛盯住镜头,他脑中的图像便会智在肢端上(实际上这一形象并未出现)。

超歷学——它是与心灵学被为接近的一个研究领域,内容包括一些无法解释的治疗方法,例如,将手放在病患处治病、心灵感应治疗(治疗者与病

文件由 心無極 免费分享! 版权归量事作者! 切勿用于商业用途! 不得到卖文件

人不是行交後、没有直接接触。有时两者相距很远)。还有其它的种种疗法。" 依据特异功能属性,佛教特其分为三身四智、互眼六週等类型。这里只 简要淡淡六道问题。我回著名学者任继愈教授主编的(宗教词典)中列有六 通条目。其全文为:

先文 Abbijica 的意体,亦体"神通力"、"神力"、"通力"、"通"。係根名词。 相通过传神单定所得到的神秘变力。谓像、菩萨、阿罗丝有"五神道"(五通) 或"六种通"。(1)神及道、也作"神速智证通"、"神境通"、"身和意通"、"身通" 等。謂身能飞天入地、出入三界。变化自在;(2)天眼通、电作"天眼智证通"、 "大眼智通",谓能见六退众业死此生故,若乐境况。见一切世间种种形色。 (3)天平通,也作"天平智证通"、"天平智通",谓他闻见六速众生告乐忧喜语言很恒间种种声音;(4)他心通,也作"把心智证通"、"如他心通",谓能如六道众生心中所念之事;(5)宿命通、也作"宿住随念智证通"、"宿住智道"、"你信命通"。谓能如自身一世二世三世乃五百千万世的宿命通所作之事。亦能如六道众生的信命及所作之事。再加"满尽通"。合为"六道"。"满尽通"也叫 "满尽智证通",谓得此即断一切烦恼患业,永远报既生死检回。《俱合论》卷二十七;此六通"慧为自性"(以慧为体),前"五通"通过使即举而得,几夫(异生)亦可达到。第六道只有"圣者"(阿罗汉与菩萨、佛)可得。《太智度论》卷二十八称,菩萨得五通,佛得六通,《成实论》卷十六谓,外通亦可得五通,有所谓"五通仙人"云。

援引晓示。六道第一通的神境智证通。又名"神境通"、"神足通"、"身如意識"。 预知,不同异名,各有其特定内涵。 其一,神境通:"神"指玄妙莫测;"境"指森罗万象;"通"指随心如意。所以"神境通"即任意改变客观事物运动或状态的特异功能。其二,神足通,即自身随意飞天通地、穿山入海等特异功能。 其三,身如重通,即任意变化自身形态的特异功能。 显然,神境智证通相当于当今所谓的"意念致动"特异现象。

援引晚示,六通第二通的天服通,除表现有遥视、透视以及窥探像观世界功能外,尚能洞察来世六道众生的生死行为状态等观象。依据其产生方式,分为修得和报得两种类型。前者是指世人通过修习神定,在肉服凡胎基础上所修得的一种净限功能。后者是指天乘人,由色界四大所造清净限根所生就的净限功能。《智度论》云:"于眼得色界四大造清净色。是名天跟。天服所见自地及下地六道中众生济物,若近若远。若粗若铜,诸色莫不能照。是天眼有二种。一者从报得。二者从修得。"《大乘义歌》云:"天趣之歌、故名天

课"。《无量考经》云。"天概通达,无量无限。"天聚通属于当今所谓的"超感官"知觉"范畴。

援引晓示,六通第三退的天耳通,能闻世间远近大小一切声响及六道众生语言。天耳通有惨得、报得之分,前者是指世人通过神定修习,基于定力增长,获得色界四大清净造色住于耳根所生发的特异功能。后者是指天乘之人,未经修炼先天生就的特异功能。《法界次第》云,"修天耳者、若于深禅定中,发得色界四大清净造色,住耳根中。即能同六道众生语言及世间种种声音,是为天耳通。"天耳通属于当今所说的"超感官知觉"范畴。

援引晓示, 六通第四通的他心通, 能晓知六道众生所见所念。世人修习 四禅定得以成就,则可证得他心智而引发他心通。(般若经)云:"他心通。能 如实知十方抄界他有情类心心所法。谓避知他贪酿痴心, 隶心散心, 小心大心, 寂静不寂静心, 解脱不解脱心, 皆如实知。"他心道属于当今所说的"超感 官知觉"范畴。

援引晓示,六通第五通的宿命通,能随意晓知自身及六道众生前一世乃至千百宿世的所处状态及其所作所为。宿命道相当于当今所说的"超感官知觉"范畴中的测知特异功能。例知是对往事的一种"超感官知觉"形式。

援引晓示, 款得六通第六通的满尽通。则可断尽三世一切有漏(烦恼), 从而跻身圣界。漏尽通虽可通过修习禅定获得, 然而却为罗汉、菩萨、佛陀三乘圣人所独有。对世人而音, 必须在修习世间禅的基础上再修出世禅方可获得。此通超越当今社会上所说的特异功能范畴, 故为六通造极之功

二、种异功能论战

从根本上说,特异功能观象背离了世间行为经验,难以令人置信,于是特异功能究竟是否存在,自然成为论战的焦点。在这场论战中应持何种态度?对此,中国气功科学研究会理事长张震衰同志在(致读者)一文中明确表态。

我们深信实践是检验真理的唯一标准,而真理则越辩越明,我们坚决为真理而手令,科学实验就是一种机其重要的实践活动,它必将深化我们对自。326。

文件由心無知例不可如 所称 7 m 作者 约 m 由于产业中型 7 m 主页文件

然界和人类自身的认识,并不断增强我们征服自然的能力。可观近千年来人类自然科学的发展,我们看到它等前进一步都要经历多么做然的斗争。

他在文章中例举了哥白尼创立"日心地动说"的艰辛历程之后继续写 道。

"这我在事至今仍散励着我们为科学进步而干净,它也告诉我们,愚昧和专横对科学发展是多么有害,它也启发我们,对于举水上的不同见解只有通过讨论或争论来解决。"压制学水界的自由讨论,是犯罪的行为"(毛泽水)。……自从人类已劳尽真理,或只须沿着的人开部的兴祉走下去,美结果也只能使人是自己走被无路。千百年来,人类的新认识、新度理、新思想往往被当时一些人视为"那说异稿",但是历史将超越他们,这是无可因迎的大趋势。"

在学术论战中应本著"百家争鸣。百花卉放"的精神,开展"各述己见。不为已甚"的自由讨论。即使涉及到对限定理论带有挑战性的敏感问题,反对者应当据理力争。以理服人。不宜在未得到证伪的情况下,急于独出反科学的"钻冠"。当然,对那些以研究特异功能为名而行宣传到建建信之实者,则另当别论。同样笃信者也不可采取"指趣为马。提好民意"的做法。把自己的经验、观点、信念抵加于人。我们认为。面对大量特异功能观象。既不成否定特异功能观象的存在。又不可肯定所说的请多特异观象都为客观存在。既不否定某些人具有特异功能。又不肯定所宣传的特异功能"明显"都是事实。如果说这是一种被现实的态度。那么它未必就是正确的态度。因为仅仅采取这种态度,还是远远不够的。只有依照心灵研究学家玛丽女士所说。"不为讥讽和政意所动,同样也不受过分好奇心的驱使和任何先入之念的干扰。"以实验求是的精神。对特异功能观象进行严肃、认真编科学研究。即通过科学实验等实践活动去检验其真伪。只有这样才是正确的态度。

世界告贈,无所不包,宇宙玄黄,无奇不有。施密植勒在《遥视和心灵感 每》中指出;"总之,我们不知道的事情太多了。""还有许多有趣的问题有待 去探索研究。"特异功能就是有待我们探索的未知领域。反对者基于特异功能现象有速科学常理和不能作出科学解释而否定其存在。而笃信者则以大量科学调查资料和科学实验证据为王牌。对置疑者予以问敬。笃信者认为。 对特异功能现象能否作出所谓的"科学解释"并不重要。重要的乃在于它本 身是否存在,只要存在,就是科学,就是真理。必须明确,坚持理论高于存在

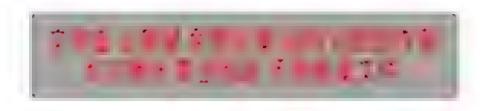
文件由。信任在11年前4年中12年中有 初年4月前出生。17年9年文件

的观点是错误的。物理学家 D·F·洛顿在《特异功能研究和物理学》中操 出。"因此,读者对这种倾向要有所警觉。即把理论推到离于事实的位置上。 以承事实与理论的不一致却导致放弃事实。而不是怀疑已失效的理论。用这 样的神学方法对于建立真正的科学方法来说是完全相选的。因为真那要求 理论不断地做出调整。以适应于不断得到证实的事实。而不是相反,要充分 认识到一切理论都不过是人类组织的智时构现。人们承认这些舆论总是暂 时的。一旦积累起来的事实揭示了它们的不透应性也就宣告了它们的练结。 因此, 给出的科学反作用就是研究当前承认的现论需要能改和各代的方面。 以提出版序于完全以特异功能理象为基础的理论来。"特异功能研究家英国 学者要内斯提出。"英国的部心理学研究会不仅是真实信息的可靠基础者。 而且是一个具有高度批判精神的机构。在英国和部外都享有很高的知名 度。"心理学家比洛夫在《特异功能研究和心理学》中写道:"尽管不可避免地 有大量欺骗混杂其中。但不断出现的特势功能观象是不容复视的。同时。某 些量为惊人的事实是他理观象。它向他度学家们提出了特殊的挑战,值得注 童的是 19 世纪心灵研究会的许多最为出色的会员,实际上是一些物理学 家,如,成曆。 巴雷特、咸廉。 克鲁克斯、奥利弗。 洛帝和洛德。 雷利,这里 提到的只是些最为知名的。"他有戴提醒人们。当知笃倍者并非是没有头脑 的乌合之众,相反,许多都是具有真知约见,英才要智的知名科学家,出于这 种背景,于是人们就很容易联想到,等信者所拥有的调查管料和实验结果或 许不是无着之法或借口雌黄吧?尤其对诸如象巴林顿所举有关难利等人特 异功能的情况,即心灵学研究者。分别"在他国和奥迪利对他们进行了研究 之后。由 100 名科学家和身层里位的公民签署一份文件。证明成初的远距离 致动(不用触及物体而使其运动)能力"之类的实例。若轻率原予以否定。这 不一定是客观、科学和公正的志班吧!

在这场论战中。究竟應死谁爭呢? 面对这些疑虑。向读者提供一些有关 论战资料则实展必要了。陛于篇明。这里只需要介绍皮肤识字、自发意念致 动和旅转一方面的论战情况。此三种现象不但为人们所熟知。而且又具有代 表性。

(一)有美皮肤识字现象的论战

皮肤识字基价通过手指等部位皮肤识别颜色、图象和文字的现象。前苏联罗莎是一位具有皮肤识字功能的能名人物。1962年的曹因为展示这种功能是到物种病学家 I·M· 之籍编博士的注意。以后卡塔吉尔教育学院心理



承讲师诸长梅斯基开始对罗莎皮肤识字的功能进行研究。并把实验结拟以 《应肤视觉功能》为题发表在具有权威性的(可学问题)介志之上。1962年度 季。文都值傳!把罗莎帝到全苏心理学家学会召开的地区会议现场,在心理 學家们的監視下,蒙住罗莎双腿遊行表演实験。当场罗莎用手事确无误地说 别出不同無色的布料。美国学者埃本在4心灵战。皮肤识字》—书中写道:有 关罗莎"特异功能的新闻一经传开、在苏展和全业界各国引起了强烈反响。 "畏伤者有之,诋毁者也不乏其人。""莫斯科的(哲学问题)杂志特肯定恋康、这 杂志于1964年发表评论说:"这个问题的想出以及寻视客心的并死了作恶 要归功于苏联科学家。"而《文学报》依志则以《华康瑞。还是新发现》为朋友 表了批评性文章。指 3.被要住双眼的罗莎依然有能从鼻梁两侧挟腰中偷看 到物体的可能性。超终名气的魔术大师克里斯托弗也认为"皮肤识字性屈厥 人的把戏"。他说:"他们所用的那种方法在魔术师中间人人皆切,不肯并不 象人们想象的那姓能够紧紧地贴附在皮肤 仁 没都肌肉的或为可以让贴在 皮肤上的万贵轻轻抡动,只要脸颊和愚蝓之间存在一点上空酸,被做作的双 徽就可以从这个缝隙中窥视鼻尖下面的东西。如果受试为慷郁机住时机不 引人注目地抬一下头。便可扩大铁野。看到更值的东河。"在心灵学评论家当 中。坚持这种现点的大省人在,在他们中间具有代表性的人物就是美国数学 家主法尔博士。恰对反对新的程治,富有转变素切的(资年转接)杂志社编辑 部的编辑们则对罗萨进行了更严格的实验。他们则通了国际知名科学家,苏 联科学院院主党的扎雷夫亲临现场。此外。为消除人们对实验的评议,还是 定了严格的事验条件。他们说:"只用双手攀住她的影牌,这是终是不够的。 对用您色布敏度的厚厚的细带蒙住双联。仍然不够。因此我们再次增大了实 脸的难实。""于是,实验人员使用一个不进先的愈子,上面留一个出气孔。金 在受试者的头上。根据编辑们的报道:罗莎在这种情况下:仍然可以使用脚 趾、胳膊肘在确地识字。罗莎的双围被绷带兼住。在她的眼睛和文章之间还 敏贄一叠犀厚的、带对皮的扭炼。 在这样的条件下,实验得出了但有说服力 的结果。多吸目暗实验的著名科学家克勃扎雷夫博士把皮肤视觉和心灵感 应并称为科学之题。他不赞问:些科学家的态度。范视这:李实的存在,甚 至武断地斥之为痛术。权威的科学家克勃扎爾夫说。"一个不能以阳临术与 自然现象的人。即变他有机会依照自己的想法做实验。也没有资格自身是在 进行科学的调查研究。"

(二)有关意志数动现象的论战

文件由,原有全部。即 45年7年4月 5月1日計画。第二十月東文年

在对待意念致动这一问题上。笃信者和怀疑者之间。微起了一场旷日持 久地论战,严肃的特异功能研究者们为了进一市确定意义会动现象的真实 性。除了对事件进行严格。认真的调查外。还开展了有关意念致动的严密实 脸研究工作。伊萨克斯在(黄念雅动)中写道。"这今为止,大多数黄金爱动的 实验研究采用的均为目标系统。在正常情况下。这类目标系统被雕机方式游 动。意念致动的重图就是使这些目标以不太随机的方式活动"。虽然早期的 实验方法存在许多缺点,但集团就提强调这在早期探索实验中乃是在所统 免的。在五十年代末和六十年代中。煮念致动的研究进限缓慢。后来物理学 家施密特公布了一些意念强动实验的结果,他用自己设计和创造的一个电 子随机事件发生器进行实验。随机事件发生器一般与电子计算机联用来完 成实验程序。并计算和分析实验结果。由于使用这种方法律除了被试者在实 验过程中作弊的可能性。使实验更为严密:另一方面。计算机还能对键机事 件发生器的输出信号进行检查。以保证事件基础机的。 目前,随机事件发生 器已在意念致功实验中广泛采用,再加上计算机—— 瞳机事件联合体的良 好性能。但意念登动的实验研究得到了较为迅速的发展。施密特的第一部仅 群使用放射性元素的变变作为随机侧。作为疲变产物的粒子是射或放射物 是随机产生的,因而既无法对此做出预计。又无法采用物理手段对其能加影 吶。伊氏在(煮煮致油)中说。

"原用题本事件发生器的实验所获得的积极结果,使抽理学家们对意念 致动发生了兴趣。因为采用随机事件发生器的实验排除了行弊的可能性,使 实验结果具有高度的可靠性,而且也不存在任何常规机械发置能对致射性 衰变严生影响。采用随机事件发生器实验结果表明,人类能够依目前尚无法 理解的某种方式在某一基本水平上去形响物度。"

最近。考克斯通过在微型实验室的实验获得了意念致动事件的现场胶片记录。这个微型实验室是一个可以上帧的被离拒,里面装有一些作为意念致动目标的物体。每个物体器与一个特殊的开关相连接。在受到意念致动作用时。这些开关可以完成下面一个循环。启动一架电影提像机。打开照明灯光。拍摄在下一个循环周期时间内的意念致动事件的发生过程(通常为30秒)。微型实验室都一把挂锁和一个特殊型形的封辖保护者。挂锁把微型实验室的门锁上之后。在上面盒一层环氧树脂胶。并把锁中的钥匙折断。这样。只有在把挂锁毁掉的情况下才能打开做型实验室。在这种情况下,摄影机的下了意念致动施加了物体之上的明显的远距离意念致动效果以及物体间的

文件由《信仰》即 44年7月 1月 初門用于第四年 11年11月 11年

相互移动。物体和实验复玻璃塘边移动和从原位上的消失过程。考克斯还在实验室中拍摄到了其他类型的意念或动觉果。

在世界上曾经素动一时的另一类意念最功效果就是使金属弯曲。第一位获得公众注意的表演者是位叫尤里。盖勒的犹太人事师,当然,对尤里。盖勒的表演。人们持有异议。为此对其他特异功能者采用了更严格的措施。"把金属物放在密封的被调管内。"伊氏指出:即使这样"意念意动作用照伴使金属物发生弯曲。"此外。实验者还在金属物上贴有敏感元件。这样做是为了严敌人们以不同物理方式较及金属物。人所共知。在一般使金属弯曲的意念致动实致研究中。"无触"条件是一个重要标准。所以有了敏感元件则可以提高预防作弊和欺骗行为的可靠性。

J·B·哈斯德指传说。"他使用应变仅和灵敏的电师放大器对意念致动 使金属与由现象进行了持续的研究。"他指出。"在几米的距离之内。传送者 的意念致动作用使金属物明显与曲和仲展。"艾萨克斯曾报告说。他使用"胖 体拍摄"方法检验了大批现象。看他们是否有明显的使金属等曲的意念致动 能力或数码的意念致动能力。他发现有 5%的人具有或强或粉的使金属等 曲的意念致动效果。目前有关意念致动的争论仍在继续。据看。在英国、美 国、日本、便大利亚等国所开展的意念致动研究工作也在进行之中。

(三)有关流转现象的论战

在令人瞬目的诸多特异功能中,最引人入胜、最加人心弦的基过于流转现象。流转是党文 Samatra 的意译。又译"轮回"、"轮回转生"等。提转是指第八识自相(内我)由已故者转生于新生命体的现象。如果此种现象确实存在。那么人们梦寐以求的"命根水生"则梦幻成真。从生物科学讲,作为自然生命的人。没有生就没有化。没有死就没有中。人们虽然不能水生不死。然而。长生不老却是人类有史以来一直向往的最美妙、最神圣的理想。基于这种原因,人们对抗转现象的报告常常于以普遍关注。即使不是出于信涉稀好建建信的自我放卫心理。两是完全发自科学信念由衷难对轮回之说抱以付之一笑乃至雪之以鼻的人也并非无动于心。只是确认其为推诿不经、无概之读才采取不剪一颗的态度。"

美国生理学之父威廉·詹姆斯教授称死亡是蛰伏在人们美情、举福、自由、快乐深处的"蛀虫"。不论是默默无闻的庶民。还是叱咤风云的英雄。不论 是目不识于的文育。还是满腹经纶的学者。都领略过死亡蛀虫咀嚼心事的悔 楚。因此,人们既有畏惧死亡的潜在意识。又有反批死亡的处在意识。美国若

文件由心無關稅有分享 近初 P 图作者 切匀用于商业用进 不均值 東文件

名人类学家贝克尔在(反批死亡)一书中表达其唐顺。

"人的确是分裂的:他知道自己天生丽度。在自然界出类框萃;然而迟早 总要同仰几英尺的地下。在黑暗中凝胶无声地腐烂和永远地消失。处于这样 的图貌而又不得不在这种图境中生存下去是可怕的。"

的确。人们头脑中都存在看死亡脑灵龄弱的轨迹。人人都希望长生,然而面对有生必有死的严酷现实。于是则出于无奈才不得愿地放弃这种看求。 有的学者指出。如果伦固转世属于客观存在,那么它特成为人们精神生活中的水恒主题。并发挥出意以估量的积极影响。近代许多科学巨人业已认识到。人对自身的认识尚相当择找。于是对有关人死后是否继续存在的问题则取审慎态度。

恩格斯在《自然辩证法》生物学+生与死》中指出。

"死亡或者是有机体的解体。除了权或有权体实体的各种化学元素。什么东西也没有留下。或者还留下某种生命的本原。即某种或多或少地和灵魂相同的东西。这种本原不仅此人、而且此一切治的机体都治得更久。"

请其把屋格斯斯说的或多或少和灵魂相同的"生命本面"理解为"灵魂不死"。因为即使果真人死后还留下生命本原。它也只能活的更久些。而并非永生。当然,更不能以此提引作为"永生不死"的论据。须知思格斯是在"生就意味着死"这一前提下讲这番话的。佛教不立灵魂之说,然而,如果说思格斯所指的人死后或者还留下某种生命本原。是或多或少和灵魂相同的东西。那么佛教所认定的"识"则是与灵魂基本相同的东西。

你被拖转以识的存在为前提,果真有识吗?这一作为特别功能论战的焦点问题至今仍在辩论之中。特异功能学者认为。"传达者"现象可以证明识的存在。应当说霜竭所制观的传达者现象是无懈可击的。然而。如果此类事件独一无偶。"那么他们提供的证据或必须被求之高烟。留待有更可趣的证人们带来类似的证据之后才能予以认定。"事件无效有偶。尤萨比亚。帕拉蒂诺她就是一位可以与氯姆维美的和同样"受到来自欧洲一些国家的杰出科学家和专家的研究"。并取得级实具表动。又令人置信的效果。所以。即使反对者,当录取目睹了他(她)们的展示之后,也出现了新的转机。巴林顿时这种转机作了令人信服的描述。他在《现代人体特异功能研究》一书中写道。

"最初特怀疑恋庭的陪布罗索在阿莱登高级阿事一起研究了帕拉蒂坦 也后写道。"我为自己曾经顽固地反对所谓英雄事实的可能性感到盖愧和慈 赛。这个事实存在着,我是这个事实的奴隶。"生理学教授全尔斯·里奇特在

1922 年说道:"直到我在米兰看到北萨比亚之前,我一直绝对相信,先普克斯已陷入茶种可怕的错误范律中。"奥非罗维斐也有同样的看法,他隶我一样供偏莫及,并原我儿时糖和着自己的胸膛说:"父亲,我错了。""

我们认为有无识应以其多现存在为依据,而不应取决于主观愿地。通常 认为识和特乃是同一事物(连信)的简种表现。所以只要暗示或承认识的现象存在。就是不折不扣的有神论。何谓神?神指天地万物的创造者和主事者。 它是真立于人和物质世界之外的绝对精神或理念。何谓识? 在《现代人体特 异功能研究》一书中特识一词定义为:"鬼所特有的一种形式。"依据神、识的 定义。有的学者则结论:"有神必然有识、有识未必有神。"在口语中尽管人们 总把神、识灵者地连接在一种。"客部上二者并非是具有内在联系的事物。就 是说神是是自然、超遗性的神器理念,识是离于社会、人类之中的事物。这 是说神是是自然、超遗性的神器理念,识是离于社会、人类之中的事物。这 为止。在人的经验中不存在神的现象或证据,所以有神论乃是反科学的。然 而。在人的生活中却存在增调的现象。因此,在未证的识存在前领才跟散律的科学 工作者不要问题数据的识现象。而应于以面对。当就、要求面对不是要人们 去认可它、认定它。相反。研究者如应对报告的特世事件或出现的灵识现象 一种从质极出发。对它进行严肃认真、实事求是地研究,以求证例。如果无从 证例,则应进一步探入地探索,而不是急于判为"异暗环说"。

轮回转生学说需要于印度软大脑。19 他妃引起两方心灵学研究者的浓厚兴趣。英、英等四心灵学研究机构相继开展了有关转生、僵配水等方面的调查研究工作。础后《死后的生命》、《体外故程》、《轮回的秘情》、《轮回转批的科学确定》等有关轮回转批专着先后同批、于是古老的东方转世学说却在两方广为唯传。而且其信转批的人群目益扩大。

日本学者并村宏次在其所者《史宏思真》· 书中写道:"受禄于科学界的人。不一定是科学家,只有那些明日科学仅仅是一种真理探究方法的人。才能叫做科学家,这样的人。即使看到了以宗教为首的各种人类精神遗产与他的专业充满矛盾,也不会给那些东西贴土"净值"的标签础到脑后。作为一个科学工作者,他的心底总会充造者对未知世界的惊愕,很多优秀的科学家到了晚年,都会格外致力于精神或是性的探索。"

的确。当代一些科学后置、文化精英。他们高端远离。以锐利的需要是想 表来。以领前的律智市视包括轮回特位在内的磁常现象。他们种做思维定势 桎梏。把目允特向人类自身的研究。这样以来。——个古老的永恒说题。一直被

先誓探索的"轮回现象"之题,重新模匠在当代人们面前。举世闻名的大发明家是遗生,不仅才思敏捷。面且哲学思邈发达。他说:"我相信生命犹如物质。是不能毁灭的。"当代请贝尔斐获得者、著名脑科学权威F。C。艾克尔斯根据多年的研究成果。在《窗一精神问题是科学的前沿》中借出。有关灵魂现象"这是一个超越科学的问题。科学家应当忍住作出明确的否定的回答。"知名学者布赖思。C。尼斯比特在《现代人体特异功能研究。观灵》中写道。"对"观灵"现象进行的首次严肃的研究距今已有100年了。在这一个世界中对该领域的研究又取得了哪些成果?正常、健康的人们的确会偶然看见就灵。这似乎是无可置疑的,只有白痴才会否认这些事实。"

有的學者指出。"从原則上来讲。任何超越官知觉的证据也就是人类人 都死后继续存在的证据。"这种讲法颇有些遗理。然而这却并非全对。因为 "超越官知觉的证据只是证明死后继续存在可能性的何被证据。而当我们讨 论死后继续存在的问题时。我们所需要的是能够表明一个特定人格继续存 在下来的直接证据。"有些学者认为。记忆前世、附体展示、高体感受、都死体 验等现象。都可作为转世的有力证据。以下仅简要换读记忆前世、测死体验 这两方面的研究和论战概况。

1. 有关记忆前世现象的研究与争议 英、姜等国一些特异功能现象专 业研究家的手头上都拥有有关记忆前世生活经历成表现出"先前人格(前世 人格)的大量套例。19 世纪沙国佛殿师傅罗卡斯曹张用佛殿暗示为沙拉 15%的被试者恢复了业已隐匿的记忆。这种恢复记忆作用在儿童身上表现 的尤为突出。就是说佛眼可使被试者是回到家年时代。甚至退回到前生,即 唤起前世记忆和满发前世人带。"伯拉姆维尔证明过,利用福眠可以把记忆 增强到---个惊人的强度。"E。E。伍基在《德根术》中写道。"多年以来会试 通过催眠来改善记忆的着眼点一直周眼在他试者出生以后所发生的事件 上。但是美国的有里迪·英菲却是把注意力集中在对"偷管"返视的可能性 上。近几十年来已接连出现了大量情况。"史蒂文森教授指出。"被试者在保 假状态下的确会提高集中精力的能力和记忆力, 假而能够回忆起某些黏扑 通记忆他力无法想起的作事。"恢复前世记忆实为施配术中饶有兴趣的事 情。E · E · 伍基提限人们,由确既所诱发的前世记忆同儿童所表现的自发 性的前做记忆乃是完全不同的两回事。史蒂文森认为2~5 岁儿童对前世的 自发记忆要比成人更有说服力。这位教授在《现代人体特异功能研究》 书 中咽碘指出、被试者能对前度"做出详细的描述并能提供证据。例如,他们可

文件由心無極免费分享! 明权旧写作者 切勿用于商业用途! 不得倒卖文件

以说出一名已故者的名字和住址,提到他或她的某些特殊财产,并讲述他或她是如何死去的。对年龄在 2~5 岁的儿童,人们知道,至少可以推测到,他们有可能通过正常手段获得某个已故者的生前资料。当某个儿童所在的家庭与其"前世"所属的那个家庭分别生活在两个极为不同的社会中时,人们就会确信,这个孩子无法掌正常手段获得他成她已拥有的知识,这种事情的确在重捌的许多地方发生过。而在那些地方,西方社会已拥有的先进通讯手段尚不存在。"他还说"在极少教情况下,被试者说出了一些鲜为人知。但又得到证实的资料,按理说,他或她掌正常渠道肯定无法获知这种资料。另外,有的时候一名被试者可以使用众所周知的另一种语言回答问题,而根据现有的情况来看,他成她从未正式学习过这种语言。这样一种事例通称为"应答异变语"。"

说明一点,在唤起前世记忆的实验调查中,确实存在特少数作弊的案例。当排除作弊之后,怀疑者又可寻找新的突破口,以否定记忆前世现象的可能性。

2. 有关濒死体验现象的研究与争议 额死体验是指人"挣扎在死亡线上的感觉。那是一种与能知任何事情都不相同的感受。"这种感受并非是所有选高死亡魔掌的人皆有。但也并非罕见。近代瑞典着名科学家斯威登像曾宣称自己经历过死亡的早期阶段,并对死后景象作了生动描述。杰出的地理学家海姆在登山所遇几乎丧生的险情中获得濒死体验。从此他对死亡之遗产生了核即兴趣。怀疑者对此则可以作出则种解释。因为在"死神"降临之时。总是作有程度不同的脑缺氧现象,以致诱发出包括"濒死体验"在内的种种小别迷离的体验。笃信者则说。在诸如海姆从悬崖跌落的事件中并不存在大脑缺氧症。此外,有的膜死体验者还拿出证据和证明。即提供在常态下对那些无法知觉的事物间获得感知的有关资料。史蒂文森博士在《现代人体》是功能研究》一书中写道。

"这种感受深深地影响着大部分经历过它们的人。一些人说。濒死感受 使他们变得更热爱生活和更为慷慨。有人则说他们不再恐惧死亡。并且说保 留在记忆中的体验使他确信自己特本免死亡。"

美国医学家等追博士在 1976 年出版的《生命之后的生命》一书中。分析了 150 名振死复苏者的自述。同类者作还有斯·格罗夫的《死亡探密》一人 死后的另一种境况》等。英国心脏病科专家迈克尔散然以身家性命为婚注。 以医学方法来自体验了死亡。复活后写成名著《死亡的回忆》,宣孙振死经验

是人类最大的奇迹。1985年,美国康涅狄格大学成立了"国际濒死经验研究协会"。1988年,纽约世界民意测验研究所在全美所作的广泛调查结果,令人震惊的是,竟有800万美国人声称自己有过濒死体验,经历了"地狱之行"。这种透露着神秘信息的濒死体验,已成为新兴"死亡学"的重要内容。

第三节 关于开发特异功能若干问题的讨论

开发特异功能涉及到方方面面的问题。本节简要谈谈特异功能属性、特异功能开发的技术条件、特异功能应用价值、特异功能对人体的利弊关系以及特异功能开发难点等五个问题。讨论这些问题,有助于正确对待特异功能现象和端正开发特异功能的态度。

一、特异功能属性

讨论特异功能开发问题,首先要明确特异功能的行为属性。特异功能不 外乎本能、学习两种属性。

(一)本能行为

多数学者认为,特异功能属于人体的本能行为。美国约翰·怀特在《心灵战》一书中写道:"某些人认为,心灵感应能力是人类早期进化遗留下来的、未得到发展的本能。"从反射论的观点来看,人类在自然淘汰进化中所形成的那些对维系种族绵延具有重要意义的反射活动,且固定下来,则成为天赋的无条件反射形式、从简单无条件反射基础上发展起来的复杂无条件反射就称为"本能"(原拉丁文 uhcfunktyc 动机)。特异功能和其他本能一样,至少具有三个特点。

第二、特异功能同全种需要相关联而具有普遍性的特点。就是说,特异功能人皆有之,只是多数人处于弱型或激型状态而已.约翰·比洛夫在《特异功能研究和心理学》中写道:"至少在很小程度上特异功能普遍存在是证明了的事实,……我还要遵循广泛接受的观点,即轻微程度的特异功能是普遍存在的,而且在进行特异功能测试时还会受到某些条件的影响"。美国著名植物生理学家、研究特异功能的权威了·B·莱因在《千里眼与顺风耳》中写道、"因此,可得出了下面的假设:心灵能力虽然有个别差异,但却是整个人类具有的自然潜能。"迪密德勒在《研究过程积累出的某些准则》中指出:"……任何人都能显示出不寻常的特异功能,而天才的被试者只不过是处于

文件由,原列是第一章 (47) 2000年4月 打工用于第四年 (740年)第六年

禁一适合条件的人。******即使没有一个人得到是著的分數和未经挑选的被 试组。也常能要示出供累性的特异功能证据。难道这不意味着普通人也能显 示出特异功能吗?*****就我个人认为。一般她说是能接受的观点是特异功能 也如阿其他所有能力的一样。从量塑到最明显新分为多种层次。"这种有关 特异功能属于人体固有功能而且或强或明普遍存在的观点。经示任何人都 有开发出较强特异功能的可能性。

第二。特异功能由遗传获得而具有与生俱来的特点。最初特异功能乃是 在全种进化过程中逐渐发展起来的。当其成为全种生存和发展所必需的机 能反应时。则以无条件反射模式固定下来。并以遗传方式代代传录。由于特 导功能属于先天生能的功能。所以很难通过后大训练方法得以系言

第三。种异功能由潜盘识支配。而具有无意识的特点、约翰·比洛人在《特异功能研究和心理学》中写道。"大概正如美国提出的。特异功能是由潜盘识支配。不象我们正常的感觉——运动机能,并不受主观意识控制。也不能则是我们所能证明的一切。就是还不能对特异功能进行有效地控制。也不能则是去产生它们。"奥难利西特蒙德。弗洛伊德和瑞士卡尔。古斯特夫。英格兰斯位国名的心理学家一做认为。潜堂识是意识的渊源。但后者很难反作用于简者。当然更难涉足于由前者所支配的特异功能领域。甚于这种所以,构成了特异功能开发的非点。当然。潜堂识与章识之间不存在不可造能的两次,而且尚存在某些鲜为人知的沟通渠道。有的学者指出。一旦寻找到潜意识与意识相沟通的技术。人们就可以随意地开发与控制特异功能活动。对其通知令行禁止的影响。

(二)学习行为

特异功能为学习行为。即属于条件反射的抱砖。人所共知。前述的本能行为乃与这里所说的学习行为存在者本版的差异。若以"本能"的观点。特异功能则难以通过学习方式获得。正如著名学者比格夫所指出的事件。"特异功能与一些人们了解的能力形成鲜明对照的另一方面。是明显与学习效果无缘。因为。事实上每一个人所学到的技能。至少在某种程度上都能尽到这种制的简心来得到。并随着实践和反馈得到提高。而特异功能看来就不是这样。相反。对于实验特异功能研究来说。人们所能说的最普遍了解的效应数是会或效应。这既可能是阶段过程的短时衰减。也可能是历时几年的长期衰减。"著名心理学家塔特则坚持特异功能是"后天造就而不是先大生就"的现点。"并有相当充分的实验证据表明,事情也的确如此。"

尽管"与生俱来"与"后天学习"题异。然而二者并非相悖。"近年来,越来越明显地表示出医学研究者们原先认为意识率以控制的许多人体过程。事实上,却被置于重志的控制之下。这种控制的关键雕图于'反馈'的概念中。如果不是我们能通过某种信息来告知我们每次的试验要么成功要么失败的话。那么大概我们是不能学会任何家面的。"长期以来,人们认为不易以自觉的、预靠的方式改变本能行为。现在业已证明。反馈训练技术则有助于建立特异功能同自主意识之间的某种联系。从而为实现有意识的控制、把握特异功能带来希望。

二、特异功能开发的技术条件

特异功能开发的技术条件是摄影响特异功能发生、存在和发展的请求 因素,施密佛勒指出。"特异功能县夸化的。甚至对县有无术的人来说。特异 功能出现的条件也必须适合。适合的条件又因人而异。以我们大多数人来 说,特异功能都是相当期的,以至于需要多次试验才能得出它的证据。"意欲 有效地开发特异功能,必须参于利用相关的条件。约翰在(特异功能研究和 心理学)中国波。"从 20 世纪六十年代、七十年代并直到现在。寻找 "助长特 肾功能'的条件是高心理學研究中的主要觀測。其条件请如於集。人義,轉除 杂念、睡眠和我们熟悉的健眼术等。"英国著名心灵学家壹内斯说。"人静成 神是以求得意识较变的技术。"他所说的人静即相当于气动态。所说的禅即 禅定,实践证明气功态、禅定、松弛与佛服等都是开发特异功能的所需状态 或有效方法。有关禅定开发特异功能的问题已在第二章详述。此不广说。这 **围只窗层嵌线放松、循尾与整体效应场三项技术在特异功能开发中的宽义。** E·E·伍基指出,"催眠能够促进超感官知觉。 大量的报告似乎已证实了这 一点。"施密都勒在《研究过程积累出的某些电则》中写道:"应适度放松,许 多实验费认当被试者舒服地放松下东会对特异功能切中有帮助(使用麻醉 剂的过度放松。结果上只会取得低分)。W·G·布劳赛通过使用各种新进 的旗松技术。在满发这种功能方面获得了是看的成功。他还表示绝对的暗示 并不是成功的关键,因为对成功来说这类暗示在复张状态下不能引导特异 功能切中,整体效应场拉术对于诱发放松来说不能不说是一种可行方法。" 显然。在开发特异功能过程中。放松状态优于催眠暗示。心理学家比洛夫等 学者一重认为"整体效应场"更胜于"放松状态"一筹。他说:"这项技术在实 戳中证明了它的效果。并且从产生显著得分的实验比例来讲。它比到目前为

文件由心無稱免费分享 新权 3° 工作者 切勿用于商业用定"不得到美文件

止的特异功能研究者所使用的任何方法。都具有更高的成功比率。""达尔 也指出。"迄今所尝试过的所有技术中,在透发超感官知觉方面,整体效应场 技术似乎要算量成功的了。"整体效应场(Gànzfeld,在佛文中指"带个场")。 这项技术是一种要求将置身于健康力变环境中的人们。对别图案影环培训 撤不作出或很少作出反应的方法。它的"指导思想是要借助措除一切形式的 知此。尽可能使被试者从他或他的實觉环境中隔绝,这样,将半进明的眼镜 單在眼睛上并在耳朵上戴上耳机。纺果在 20 分钟后被试着着会感受到生动 的视像。它类似于经常出现的睡眠开始前的那种似睡非睡状态的视像。"即 要求人们坐在舒适的懵子里跑点。"蘸着一副只允许透过海射光的圆慌和…… 副不斷放賽元豐义声响的耳机。期待着与超越官知此目标有关的自发意念 和形象出现。"如是则可诱发极待的放松效应,从而把人们带入意识故事的 状态。于是它"作为增强特异功能有效手段的合理解释是。"在我们通常的特 雕状态下。超越客知觉信号要被迫与大量的感觉信号竞争。这些信号在我们 的周围不断重要抗我们。并且便要们对它加以注意,通过排除这些基致精神 換散的外界因素來增加超越官知觉信息的信号/嗓音比率就有希望了。" 在 特异功能开发中,除强调方法技术外,还应注重适合的身心状态。 伊萨克斯 在《意念致动》中写道,"莱因得快便认识到,被试着处于娱乐般旅游观宏度 会在实验中获得很好的成念致动分数。索利斯把自认为会使自己获得成功 的意念致动状恋描述为:"我想成功,但我对输与赢看得并不那么重', …… 在诱发意念致动时。持一种无所谓的清摄态度是最为观想的。"总之。处于轮 松愉快的心身状态。并抱以坚定你心而又无所谓的人。其成功事最高。 实验 表明,外向型性格较内向型性格易于得分。此外,环境条件在开发特异功能 中也显示出华足轻重的影响作用。赫迪特,奥图博士指出。"生活在充满刻 證、紊乱、暴力环境中的人。慢慢会变得容易激动、紊乱、血精向暴力、大多数 现代物质环境和文明,不利于人发挥潜能。由于整个人类环境被侵蚀,充满 了刺激和紧张。"即在纷乱的环境和充斥敌败的场合下,不利于特异功能的 开发或得分。

三、特异功能应用价值

有的學者指出。特异功能具有广泛而重要的应用价值。在美國軍事情报 局第 T72 -01-14 号题目为《选攻性行为控制苏联》的报告中说。

"苏联人很清楚心灵学的潜在应用价值及其可能带来的利益。心灵学是

文件由心無極免費分享! 版权旧置原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

一门多学科相互交叉、渗透的学科、涉及伤生学、生物物理学、心理物理学、 心理学以及神经精神病学。 美、苏的许多科学家认为。可以利用心灵学改变 或操以人的思维。据说、苏联人研究心灵感应、心灵遥感、伤生学应用的动图 来自苏联军事部门和国家安全委员会。"

然而,必须冷静地注意到"玩弄暧昧哲学。夸大其静"者毕竟不乏其人。 因此在估价和判断特异功能的应用价值应当抱以谨慎态度。施密德勒在其 《舒克之程积累出的某些准则》提出思告。"超感實知能是一种维于捉摸的功能。其至对最有天才的特异功能者也无法确保哪些特殊信息是准确的。更不能以超感官知觉来取代日常判断。"世界公认的特异功能权威美国学者集团博士在《千里服与顺风耳》中向人们提出告诫。"大多数严肃的心是学家。对心灵学未来的发展拖较为保守的态度。"尤应认真思考和高度重视真例博士的提醒。

"研究潜能应该是整体研究。缺乏理智的发展潜能。以及没有道德标准 的恣情呈展潜能。每会造成很多问题。只有整体研究潜能。各种潜能才会抢 此相互增进。除非道德标准跟着发展。否则潜能的发展会成踏到其他人。"

签于这种原因,所以对开发特异功能应持慎重态度。

四、特异功能对人体的利募关系

这是一个有特进一步研究的问题。讨论此问题,应提倡采用两点论的思想方法。首先根据著名学者斯坦福的观点,可以认定"特异功能调节反应"对人体具有肯定的积极意义。因为它属于为循足生命体生存、发展需要所必须的超感官知觉。然而诸如天眼遗、天耳遗、他心通等超常功能则应一分为二地对称。爱内斯博士指出。"对于原始人来说、某些特异功能至少是作为生存机能而形成的。功能治疗、心灵感应和高体感受对于原始人显然会十分有用的。当人类增加了对自身境况的把握,以这些功能来作为解决问题的必要性也就降低了。于是,这些功能也就随之"退化",由此说来,我们也很难再将它们反话一一进一步说。复活那些功能的行为会让人联想到伴随它们形成的巨人危险。而这古老的记忆令人不堪回首。"前苏联学者并金斯基对此持有异议。他在《思维传感》一书中写道。"那些认为人脑的功能正在退化的观点是错误的。与此相反。人脑的功能正处在一个崭新的更高层次的进化过程中。"但是科学实验表明,特异功能和神经系统的低级中概体或相关。表克哈格在《特异功能研究和精神病学》中写道。"新的左右半脑研究表明,非优势

文字由《新译》 第一次 1000年4月 1770年第二年 1770年12月

的右半續事实上是所有类型特殊功能的領息之地。"右脑可"假定"为相当原始。它意属于左脑控制之下。对于进化到相当高水平的人类来说。由于特异功能不再"具有生存需要"价值。如果他领再现。特"使机体陷入组负商感觉之中"。 变氏继续写道:"从对左右半脑研究所得出的有用证据向我们暗示。抗御特异功能的第一道防线是左半脑。"心理学家比洛夫说。"特异功能是不多敬意我们通常能力当中的外来看。就像其种外来体。为抵抗它而不得不形成一种免疫力!"还有学者指出特异功能是"多余的、有害的"功能。并对其可能腐败心身除弱提出告诫。在佛教修特理论中。同样提出了审慎对特种通的教诲。尽管佛教把六道视为普波众生的必备功能。然而,在不具备深处普定功能和各提智慧的情况下过早出现种道现象。反是着魔人形的表现。《清次止现》云。在欲界未到地中"见一切事,如粤神道,此为郛,当急去之。"程此。希望热衷于开发特异功能的人们有所考虑。

五、特异功能开发的难点

美因教授指出。"我们虽然视着乐观的态度。但并未复略全层的困难。心 夏学最大的困扰器,心灵像力多半在潜意识思发生作用,目前甚受试者惊习 增加心灵能力非常困难"((千里晚与周见耳))。问题十分显然。特异功能的不 随意性构成了开发中的最大难点。就是说,只有创造出沟通有食识和无意识 间的新技术。才可调发明于开发特异功能的最有效方法。有人食欲便业已发 明、创编了最简便、最有效的开发特异功能的方法。对待这样扩出之举,既应 被以祝贺的态度。又须投以审估的最先。因为这种"扩散之拳"件件没有进行 科学实验和通过专家严格审定就公请于他的。何况。正如研究特异功能专家 英国学者等内籍在其(特异功能研究与人们派认的科学)中所谓出的那样。 "无疑、借特异功能研究之名来行欺骗之实的大有人在。"所以,不论在现象 特异功能表面还是在看得开发特异功能方法时。都要有所或各之心。这里讲 带提 一下有关特异功能的弄虚作假问题,觉他考虑怀疑者都反对在特异功 能上施展打協行为。但不可因为正实某人行猫而全盘否定所有特异功能者 及其特异功能现象。我们曾同比洛夫的观点:"尽管不可避免流有大量欺骗 温奈耳中。但不断出现的特异功能现象是不容息视的。"限于篇明,我们重新 国到讨论有关开发特异功能方法这一课题上来。当达尔在(关于超感官知觉 和意念爱动的研究技术》中指出。现在还"没有一个人能确切参出---种方法 在每一次翻绘机会中保证都会得到有意义的结果。这说明组确它知觉和此

念致动在很大程度上还是无法预言的,这种无法预言性就构成了对现代特异功能作完者的最大挑战。"就是说由于特异功能很难用意念来控制,所以如 特心 谁点来得到解决,那么所谓的有效开发方法,也只不过是相对有效而已。究竟有无开发特异功能的有效方法呢? 通常认为,佛教行法中的瑜伽术、通明观、密宗法,乃是开发特异功能最胜妙、最有效的方法。因为它们既是实现有意识与无意识沟通的唯一途径,又是造化最高道德与最高智慧的不二法门(详见第一章)。

第二章 特异功能开发术 瑜伽术

中外特异功能研究者达成共识,确认瑜伽术、密宗法和通明观为开发特 异功能的捷要大法。

第一节 瑜伽概述

一、瑜伽概念

瑜伽是梵文 Yogācāra 的意译。源意是"把牛马套在车辕上、转义为相应。相应指"相摄相入",即身心统一、天人相应、梵我一如、主客融合之谓。相应内涵有五。其一,与境相应。即与物境相应。其二,与行相应,即与定型行法相应。其二,与理相应,即与二谛真理相应。其四,与果相应,即与无上菩提果相应。其五,与机相应,即与利生教物机象相应。

印度先哲发现,人作为一个自我主体,有自由、自主的自我意识,却没有自由、自主的自我实体。就是说,人需求自由,却受制于客体,人需要自主,却受宰于自然。显然,人是受束缚和受宰制的主体,即归根结底是一个没有真正"自由自在,自宰自主"的主体。据此他们则确认,人是假我而不是真我。所谓真我,即以"清净"、"寂静"、"离散"、"无为"为实体的"梵"。 梵有"不生不灭,不更不易,自由自在,自主自宰"的特性。显然,"梵"乃相当于我国先哲崇

尚为"天地之始,万物之本"的"道"。

印度先哲认为、"假我"渊源于"真我",假我一旦离欲、无为,即返还为以清净、寂静为特性的真我,故从本质上讲,假我就是真我。成书于公元前六世纪的瑜伽经典《奥义书》云:"我就是梵","这就是那"。这种真我(梵)假我(我)在本质上相统一的观点,既是印度吠陀教和婆罗门教的基本教义,又是后来佛教"真如实相"学说的核心内容。

一言以蔽之,瑜伽术即实现梵(真我)、我(假我)相应的手段。换言之,瑜伽术就是为达到"梵我一如"状态进行包括特定姿势、特定呼吸、特定意念在内的一整套自我锻炼方法。

一、瑜伽流派

瑜伽发源于印度,距今约有5000年的历史。瑜伽在口传心授和世代传承过程中形成了不同流派,主要有哲理瑜伽、伦理瑜伽、宗教瑜伽、生理瑜伽、心理瑜伽、心灵瑜伽六大流派。

(一) 後還論性

梵文音译"音纳瑜伽,它是一种注重哲理的瑜伽派系。哲理瑜伽派认为 肩负着探索宇宙真理使命的人类,总把目光投向外宇宙,而对内宇宙(即梵、 真我、自由我)却很少何津,瑜伽经典著作(无帕尼沙德)能有风趣地写道:

造物主把人类的孔穴开向外方;

所以人类只会向外看 *****

唯有賢明人才內視自己。

20 世纪的西方人,遗忘了人类几千年的宝贵经验,步入人文与科学相分离的歧途,于是则以偏重客观忽视主观的的思想方法面对世界。正如《人类正在求索另一个字审》一书的译者所说:

"20世纪文化最大遗憾……是精神探索与物质研究相隔绝。这种思维方法,在初期或许是一种进步,……它毕竟创造了巨大的物质成就。然而今天,这种文明正面临着深刻的危机……。随着物质的极大丰富,人性遭到担由、异化,生命内容日益庸俗、羊调,尝高感、使命感几乎消亡。"

这并非危言耸听,却是严酷的现实,在西方远古的"梵我相应"观念荡然 无存,于是人们只知道无休止地追求肤浅的感官满足,而丧失了向往更高精神境界和寻求深层需要的动机和能力。古希腊哲学家苏格拉底早就向世人 提出要"认识你自己"的告诫。哲理瑜伽派行法,就曾在遗过自己认识自己的

过程,把哲理变为真理,即达到"梵我一如"境界。

(二)伦理瑜伽

笼文音译"喀尔玛"瑜伽。它是一种注重伦理的瑜伽派系。喀尔玛意为 "行为"活动。行为即业、故又称其为"业瑜伽"。伦理瑜伽认为,世人的行为活动、集中表现为对情爱、名利等方面的需求。基于贪欲的膨胀,必然导致崇高 伦理的伦丧、伦理瑜伽旨在扭转世人私欲横流的思维定势、把专注于客观需 要的目光投向对探层"真我"的探求,即率行"清心寡欲,止恶扬善"准则,以 真善美的真我(堂)为奋进目标。

(三)宗教瑜伽

党文音译"巴克蒂"瑜伽,它是一种注重宗教信仰的瑜伽派系。巴克蒂意为数信之意,故又称其为"数信瑜伽。"宗教瑜伽要求以虔诚敬信之心,把自己寄寓于莞的宇宙大我之中,借以达到自我与"梵"相应。

(四)心理遺伝

使文音译"拉贾"瑜伽。它是一种注重心理像炼的瑜伽很乐。拉贾瑜伽是请多派系中最早的派别,即王瑜伽,它具有完整的理论和方法,从而为瑜伽的发展构画出基本框架。由于王瑜伽把心理现象作为基点。故王瑜伽又称"心理瑜伽"。心理瑜伽崇尚冥想心理行法,但并未忽视体位、呼吸之类的生理方法。不过在王瑜伽中只有莲花坐式与控制呼吸法这两种基本生理行法,却没有复杂多样的体位法和形式不同的调气法。而且仅把莲花坐式和控制呼吸作为内省、冥想的辅助方法来运用。自公元11世纪以来,瑜伽学者开始重视生现行法,认为单一进行生现锻炼同样可达到解脱的目的。基于这种原因,则一改以往重心理轻生理的观点。创造出一套身心并重的锻炼方法,即生理瑜伽。如果说生理瑜伽是偏重身躯锻炼的行法。那么心理瑜伽则是独重精神修习悟道。强调制心的心理瑜伽确认内省、静虑是达到"党我合一"的唯一途径和不二法门。故心理瑜伽又称"静默"瑜伽。

(五)华疆建筑

梵文音译"哈塔"瑜伽,它是一种注重人体生理功能锻炼的瑜伽派系。哈塔意为日月之意,故又称其为"日月瑜伽"。又因生理瑜伽以形体动作和呼吸运动作为锻炼中心内容,故又谓"体瑜伽"。生理瑜伽认为,人体活动不外乎身、心两方面,世人之心具有"触景生情,见异思迁"的特点,故称染心。须知有染心必有染行。由于世人在染心驾驭下无休止地运作杂行,长此以往,必然导致智能、体能和潜能的衰减。甚至酸成疾病。印度先哲针对人们这种无

序、紊乱、惰性、衰退的身心状态,制定出达到"形神俱妙"的锻炼方法、即把体位法、调气法、净身法、放松法、内省法作为锻炼内容的生理瑜伽。

(大)心影流面

梵文音译"拉雅"瑜伽。它是一种注重开发心灵(特异功能)的锻炼方法。心灵瑜伽发展了心理瑜伽的气脉学说,形成一套具有独特理论和方法的完整体系。心灵瑜伽指出人体内有三大气脉和三脉交叉汇合所形成的七个神秘中心。心灵瑜伽认为,在最低位的神秘中心内,蛰伏着一条神力巨大的"灵蛇"("蟠龙")。只要依法修习,就能输通生命气脉,催动蛰眠的蟠龙。蟠龙一旦觉醒,即仰首升腾而上,于是冲破体内七个神秘中心,上下生命气息融汇贯通,形成巨大的潜能,从而达到开发特异功能的目的,故心灵瑜伽又称"蟠龙瑜伽"。

第二节 开发特异功能的瑜伽术方法

这里所介绍的开发特异功能瑜伽法,乃是集六大瑜伽派系行法为一身的综合方法。国内外一些学者认为此套瑜伽行法,乃为开发特异功能"最快最好的修炼捷径"。此外,它又是强身治病、延年益寿、美容驻颇、益智增慧的重要方法。

开发特异功能的瑜伽术,包括基础功和专修功两种。开发特异功能分为 基础训练和正式开发两个阶段,即基础训练阶段修习开发特异功能基础功, 正式开发阶段修习开发特异功能专修功。

一、开发特异功能的基础功

基础功主要由体位法、调气法和调心法所组成。其锻炼程序依体位法、调气法、调心法次第循序进行。

(一)体位法

体位法是以锻炼躯体为主的方法。习练体位法要求与呼吸、意念相配合。因此,它不是单一的动作或体位活动,而是一套独立的功法。确伽体位法不以躯体运动为重点,而以持守特殊定势为要求。持守特殊定势似乎是一种没有意义或情性减力行为,然而实践证明,它对增进健康、驱除病魔却表现出惊人的效果。此外,体位法尚具有引体令和、凝神净念、提高功能,开发潜能等效应。

体位法通常以动物、物体状态而命名。其种类之多,数以百计。这里仅介 · 346 ·

绍几种安全、有效的体位法。

1. 莲华坐体位法 盘膝而坐,头颈端然,安然正体,含胸拔背,下侧微敛,双目平视,或调其目,笑容可掬,轻合其口,双手结印(图 9·1,9·2)。自然呼吸,意守双手,心身松静,不昏不掉。



图 9-1 开目莲花生



图 9-2 闭目莲花坐

2. 双手攀足体位

法

- (1)动作一:承上式,放开盘坐,伸直双腿、端坐,两臂自然下垂,十 指舒伸,掌心向内。左右 摩贴于阿伽大厅里原外 侧。自然呼吸,开目意守 前方视野中的任意一种 目标(图 9-3)。
- (2) 动作二:承上动作之末,双臂缓缓向前 作之末,双臂缓缓向前 抬起,掌心向下,指向脚 尖(图 9-4)。

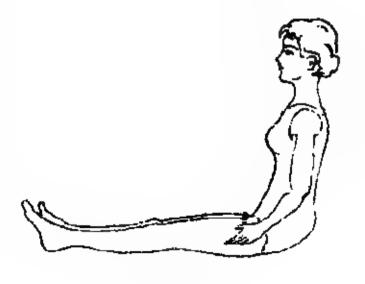


图 9-3 攀足功平坐式



国 9-4 单足功举臂式

(3)动作三.承上动作之末,随呼气弯腰腑身,双手攀于脚尖保持此势约20~30秒,此间屏息,意守后颈部(图 9-5)。



图 9-5 攀足功完成式

- (4)动作四:承上动作之末,随吸气竖直上身,双手松开所攀之脚,恢复成动作一之末姿势(见图 9-3)。
 - 3. 泄气体位法

· 348 ·

(1)动作一:承上式动作四之末,上身仰卧于床面,下肢平伸,上肢伸展置于身体两侧,掌心向内,贴于大腿外侧自然呼吸,意守小腹部(图 9-6)。



图 9 6 泄气功平卧式

(2)动作二,承上动作之末,屈曲右腿,双手抱于右小腿前部,随呼气,将右腿压于胸前正前方(图 9-7)。持守此定势 10 秒钟,此间屏息,意守膻中部位(无触轮)。

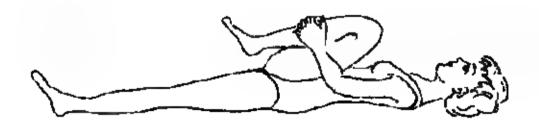


图 9 7 泄气功抱腿式

(3)动作三:承上动作之末,吸气,继则随徐缓吐气,在将所抱右腿移向颈部的同时,上半身尽量前屈,以使下巴与右膝盖相触(图 9-8)。持守此定势约 10~30 秒。此间屏息,意守颈部(除杂轮)。



图 9-8 泄气功拉鞋屈颈式

- (4)动作四,承上动作之末,随吸气将体位恢复成动作二姿势(见图 9-7)。
- (5)动作五:承上动作之末,由动作三至动作四共重复 3 次,再恢复成动作一姿势(见图 9-6)。
- (6)动作六:承上动作之末, 重复动作二至动作四共3次,唯 以换抱左腿进行运动。运动完毕 恢复成动作一姿势(见图9-6)。
- (7) 动作七,承上动作之末,重复动作二至动作四共3次,唯 抱双腿进行运动,运动完毕恢复 成动作一姿势(见图9-6)。

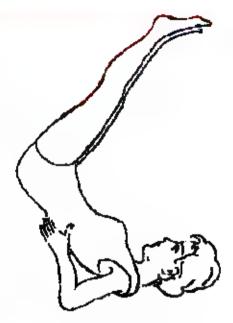
4. 倒转体位法

(1)动作一:承上式动作之末,随呼气,在两腿保持伸直状态下缓缓抬起,直抬至与床面垂直高度。保持此定势5~10秒钟,此 同用息,意守两足(图 9-9)。



(2)动作二:承上动作之末, 图 9-9 倒特功格提式 随吸气,缓慢放下双腿,恢复成上式动作一姿势(见图 9-6)。

- (3)动作三:承上动作之末,重复 动作一至动作二。
- (4)动作四:承上动作之末,随呼 气,双腿及胃背向上抬起,双手撑腰, 身体重心落在肩颈部位,呈双腿前倾 倒立位(图 9-10)。持守此定势1分至 数分钟,此间行自然呼吸,意守腰部 (圣居轮)。
- (5)动作五:承上动作之末,随呼 气,依序恢复成上式动作一姿势(见图 9-6)。
- 5. 金龟撑腹体位法 为兔形体 位法的准备功。
- (1)动作一:承上式动作之末,屈 图 9 10 倒转功免成式曲下肢,双手抱头后枕部。自然呼吸,意守后颈部(图 9 11)。



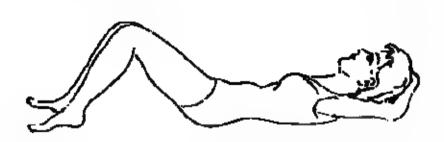


图 9 11 全龟撑腹功抱头式

- (2)动作 : 承上动作之末,随呼气屈颈,以手抱头尽量前倾,持守此势 10~30秒,此间屏息,登守后颈部,而后随吸气伸颈恢复成动作一姿势(见图 9-11)。如是重复屈颈、伸颈 3~6次。
- (3)动作三、承上动作之末,松开抱头之手,舒直双臂,置于体侧,掌心向内按于大腿上端外侧(图 9-12)。
 - (4)动作四:承上动作之末,随呼气腹部上举,此时以双脚、双肘、肩部、

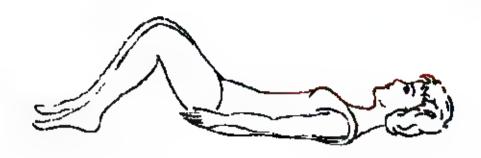


图 9-12 金龟撑腹功屈腱式

头颈部作支撑点。持守此定势 10~30 秒,此间屏息,意守腹部,注意体重主要落于脚及肩部,初练者切不可将肩抬起以头撑床(图 9-13)。

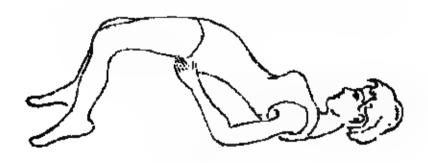


图 9-13 全龟撑腹功完成式

- (5)动作五:承上式动作之末,随吸气将抬高之身躯平放于床面,恢复成动作已姿势(见图 9-12)。
 - 6. 兔形体位法 本功为头倒立体位法的预备功。
- (1)动作一,承上式动作之末,伸直双腿,作仰卧起坐,再变换为跪式(图 9-14)。
- (2)动作...:承上动作之末,体前屈,以头着床,腰臂向上提起,头移向双膝,以手抱头项,尽量使头膝靠紧而成兔形(图 9 15)。持守此定势数分,此

间行自然呼吸,意守头部(干轮)。练习数周,俟颈部肌肉坚实有力后,再练头倒立功,

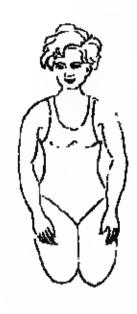


图 9-14 兔形功晓式

- 7. 头侧立体位法 本功难度虽大,然并非难练。为防止发生意外,本功宜在瑜伽师指导下进行练习,此外,尚应强调习练本功之前,需先实施旨在强颈肌力量锻炼之类的活动,诸如免形体位法等。
- (1)动作一,承上式动作之末,两 肘撑床,两膝离开床面,以脚尖向前移步,使膝靠近面部,随着两膝的抬高, 躯体渐渐趋向倒竖,以双手所抱之头 顶撑于床面(图 9-16)。
- (2)动作二:承上动作之末两脚尖 继续朝头的方向移步,于是两脚则可 轻而易举地离开床面,而呈屈腰倒立

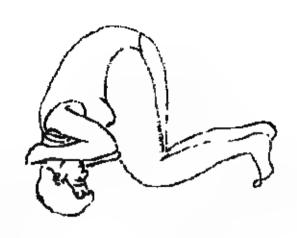


图 9-15 兔形功完成或



图 9-16 头倒立功体倒竖式

体位.

- (3)动作三: 承上动作之末, 将双腿 缓缓上举,直至全身成一直线, 而呈头倒立体位。保持此定势可由数秒至数小时, 一般保持 10 分钟左右即可达到良好的 凝神净念效应, 此间行自然呼吸, 意守颈部(除杂轮)。在维持头侧立的全过程中, 全身重量主要落于拖头的双手和两肘之上, 并非完全由头部承受, 若只以头支撑体重则非理想倒立体位法(图 9-17)。
- (4)动作四:收功时,承上动作之末, 依次恢复成动作^一、动作一姿势。
- (5)动作五:承上动作之末,双膝着床,呈脆屈姿势,双手变拳,两拳重叠而放,前额伏于拳上休息。此间进行自然呼吸,意守眉间部(神命轮),而后改为仰卧式休息,此时自然呼吸,内验松静。

据称头倒立功具有改善血液循环、 增强神经机能、刺激内分泌腺和调整内 脏功能等作用。此外尚有净化心灵、开发 灵能等特异效应。所以,瑜伽徒皆崇尚此

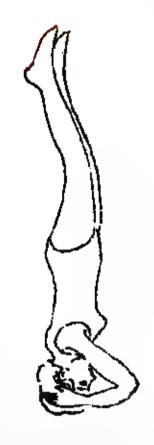


图 9-17 英侧立功完成式

法。现代医学认为,倒立功乃为实施上下交替运动的重要方式,经常进行上下交替运动,有助于提高免疫功能,增进体能、智能,而且尚有防病治病、延年益寿、美容驻颜、净化心灵等功效。然而,由于倒立难度较大,所以年老、体赖者不宜学练倒立功。当然锻炼有素者则另当别论。

8. 夏瓦体位法 本功法是体位法中最重要的功法。一般体位法都强调保持应有的肌紧张和拿劲状态,所以,对四肢百骸、五脏六腑具有积极的锻炼效应。然而,这种效应,充其量只不过是表浅的生理作用。唯有当体位法把心身推进到"绝对安静"状态,才能唤起深层的"梵我一如"效应。就是说瑜伽体位法的充分紧张只是为赢得充分松静作好了准备,因此练毕"紧张有余"的拿劲体位法之后,必须再练"绝对安静"的夏瓦之法。

夏瓦又称"阿沙钠", 意为"尸卧", 即象未僵的新尸那样绝对安静。故又 • 354 •

称其为"绝对安静功。"本功"言之匪难,行之实难"。印度瑜伽学者认为:"此功得以成就,则瑜伽功夫过其大半。"总之,夏瓦体位法具有不可估量的效验。具体方法介绍如下:

(1)动作一: 头不枕物,仰卧于床;下肢直伸,双足分开;上肢舒展,掌心向上或向下。双目轻闭,抑或睁开;以意塞兑,听而不闻,散诞肢体,松解百骸,自然呼吸,内验松静(图 9-18)。

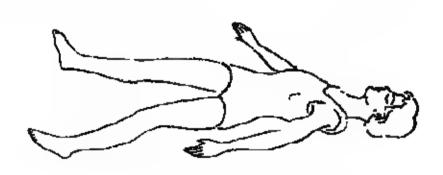


图 9-18 绝对安静功

(2)动作二,保持夏瓦体位 30 分钟左右,即可收功,慢慢起身,而后进行 轻缓柔和的肢体活动。

(二)週气法

调气法是以调制呼吸为主的一种锻炼方法。习练调气法,要配以姿势、 聚念等内容。显然,瑜伽调气法,乃是一套身、息,心并练的独立方法。

哈塔瑜伽认为,气是充满宇宙间的生命能量,调气法具有收摄宇宙生命能量("普拉纳")和排出体内毒素的作用。所以,冯练调气法,必要"净化心身,敝发灵能"之效。此外,调气法又以制感、凝念为方法,以发展静感、冥想为目的,因此,调气法乃是实现意识歧变状态的有效手段。意识歧变状态由着名心理学家塔特提出。正如(特异功能现象和大脑研究)作者埃伦伍德教授所指出的那样:"意识歧变状态表现出来的特点是思维改变、时间感受失调、感到对真正的自我和真实感失去控制、感情表达改变、知觉扭曲、体象改变、时常会带有失去自我的感觉('我不是我自己')或是意识无限膨胀或与宇宙神秘结合的感觉。"意识歧变状态是产生特异功能的肥沃土壤。基于这种原因,调气法自然则成为开发特异功能的重要方法之一。

瑜伽调气法种类繁多,诸如基本呼吸法、斯克哈·鲁法加调气法、发声呼吸法、净化呼吸法、风匣式呼吸法、抽气呼吸法、冷却呼吸法等等。各种呼吸法功用不同,各有其用。在开发特异功能基础功中,仅选练以上诸多调气法的前两种,兹介绍如下:

1. 基本呼吸法

动作 一: 依金刚坐就座。躯体端然,以鼻呼吸,意守腹部。具体意守点随呼气、吸气之异,分别意守会阴部(根持轮)、气海部(已舍轮),脐部(圣居轮)和心窝部(无触轮)。

动作 .: 以鼻吸气,随之放松腹部,并由上而下,依次自然膨出,其意守点也随腹部膨出下移。

动作子:吸气后屏息。

势作四:呼气,随之收缩腹部,即由下腹、中腹、上腹依次收缩,其意守点 也随腹部收编上移。

由动作 "至动作四为一息(即一吸一呼为一息)。每次练习 "十息。在每一息中,要求吸气、屏气、呼气时间大体相等。

2. 斯克哈・鲁法加调气法

动作一,依金刚坐就座。

动作二:先行呼气(由双鼻孔呼气),随呼气收缩腹部。

动作 1:右手食指指端按于眉间处,其拇指堵住右鼻孔,由左鼻孔吸气。 吸气毕,以右手中指堵住左鼻孔,屏息。

动作四:俟屏息至难以忍耐之时,则松开被堵的右鼻孔,由右鼻孔缓缓 呼气,呼毕接着以右鼻孔吸气,吸气毕再依法堵住右鼻孔屏息。

动作五:屏息后,松开被堵的左鼻孔进行呼气,呼**毕接着**吸气。吸气毕、再依法堵住左鼻孔屏息。

动作六: 重复动作四至动作五, 如是交替进行左、右鼻孔呼气——吸气—— 解息共 60 息。

屏息是瑜伽调气法的特色,通过习练该调气法,其屏息时间得以逐渐延长,吸气、屏息、呼气时间一般按1:4:2之比要求。通常要求吸气2秒,屏息8秒,呼气4秒进行呼吸。印度瑜伽师进行此项调气功锻炼时,则以吸气20秒、屏息80秒、呼气40秒为标准,即一息共140秒。初练者切莫急于求成,硬性延长时间,以避免出现弊端乃至意外。

(三)调心术

文件由心無關稅和光度 新和 7 m 元件者 切下用于新加电池 7 m 3 東文件

调心术为验伽术的核心方法。下面分别介绍其方法内容、作用目的和认体实施。

1. 调心术方法内容。调心术是由一系列特定身、息、心活动所组成的完整功法。本术以创感、概念、英氮、一味四项精神开发技术为主导内容。此四项技术乃为增值八支行法中的重要方法。鉴于重要,分别谈谈其方法内容。

第一。制题:即控制由感知所形成的一切欲念活动。制题用于精神开发的第一阶段,它以自我克制为方法。以克制粗心为要求。粗心即世人租实之心。粗心必生贪欲粗念。粗念以"思绪万千,此起彼伏"为特点。故又称其为"杂念"。杂念常及观为表象。回忆、歌想、思维四种活动形式。而其所反映的则为情、爱、名、利四个方面内容。制感法针对杂念的基本特点。通常采用诱导与河压相结合的方法。一般来讲,诱导可产生持久、柔和的影响,河压可发律短暂、迅速的效果。

第二, 概念:即将液化之念指向特定对象的活动。 概念用于精神开发的第二阶段, 它以凝神专念为方法, 以培值"细心"为要求。 细心即脱离租扩散念的柔细之心, 由此可知, 概念与制感之间, 存在曾因果联系, 即制感是概念的基础, 概念是制感的发现, 当然, 侧腰中包含着概念成分, 概念中宫于着制感内容。 细心必生净念, 净念即无妄染之念, 它是开发精神世界必备的心理品质, 概念要求将意念集中于单一排胜事物或良性知觉方面, 诸如内省空明境象或体验静适感受等, 习练概念法之初, 宜配以发声的风刷式呼吸法和意守穷穴法, 概念法练至热练阶段, 只要稍许收摄心事, 则万念归一, 于是则处于"外欲不入, 内念不配, 神磁念专, 捉然寂静"的状态。

第一。冥想,即採祝观想本然自我的活动。冥想用于精神开发的第三阶段。它以观想"梵我一如"之理为方法。以发展"微心"为要求。微心为脱离净细欲望之念的微妙之心。微妙心必生正念。正念是净念的升华与发展。显然。冥想乃以凝念为基础。冥想是一种以观想为主的活动。它相当于佛法中的四念处(详见本书(修禅広要篇》)。"实行这四种冥想。可从知论上获得解放。并超越世俗观念"日本依保田鹤治教授在谈到歷念和静愿(即冥想)的关系时说。"概念着眼于使意念尽量单纯化。缩成单一的观念。也就是说、收心乃是影念的本质。而静虚则与此相反。是以扩大意念活动为本质的。当然。静忠要以概念为基础。心意如果不经过聚念变得敏锐。那么有效的静感是不能出现的。由此可见,静感是凝念的适长和扩大。"冥想的具体实施,即通过冥想产

文件生。信任年刊,自治和2000年有 约10月子第11年,17年9月文件

物"不净、不乐、无常,无税"之性。以明达"字宵本原"无为清净之理。从而为实现"免我一如"铺平道路。

第四、三昧、即在深妙三昧之中观观竞争之理的括动。它以观观竞争为 方法,以亲证真心为要求,真心即脱离租营、渠组、微妙等一切欲念的竞心。 真心必生真念。真心与真念相当于佛禅中的无漏识和无疆智。由此可知。以 真念现现竞争的活动,实则就是以根本无分别智印契真如的过程。所以,实 观"竞我一如"、即是亲证"境智双忘,能所不二"境界。

2. 调心术作用目的 调心术具有脂清世俗容念,印证"变我一氮"的效 炒作用,依需佐保因售拍数据的强点"使我一切"乃是瑜伽好用转变为字帘。 真理的过程。在这种转变过程之中。必然引发出包括特异功能在内的巨大潜 他。因此。瑜伽调心术乃是开发特殊功能最重要、最佳便、最胜妙、最有效的 方法。调心术能发物异功能乃以开发"三脉七轮"为基础。何谓三脉七轮?拉 惟瑜伽指出。人体周身遮布七万二。千条气脉、其中以苏叔姗纳(中)。伊达 (左)和品格拉(右)三条气脉最为重要。中脉自会阴格脊椎前方直达头顶。左 右气脉同起于会例, 语中脉两侧, 左脉主水主例, 右脉主火主阳, 左右两脉以 中脉为响。自下面上相互盘旋交叉七次。于是在三脉相交外构成七个气轮。 七个气轮由下而上,其名称为,会阴部名极持轮,音译木拉达拉。恰克拉,肚 路与会阴之阴阳名已含轮,音译推法存新达触,徐立拉;此路得名圣局轮。 音译玛尼普拉。恰克拉。两乳及其中间名无触轮。音译阿纳哈达。恰克拉; 联郡名除杂轮,音译维谢达。恰克拉、脟间名神命纶,告译更谢纳。恰克拉。 头顶部名干轮。音译萨哈斯喇拉·恰克拉。气轮为体内神秘灵能的中心,各 轮各具独特功能。自成体系。七个气轮因被左中右三脉连络。从而连同三脉 组成一个完整统一的大体系(图 9-10)。

常人的一脉七轮体系总处于关闭状态。所以生命气息不得散布或往,或使灵能无从微发。通过冥想、曼特拉等难伽水训练。即可打通纳得的三脉七轮。其开发次序。首先打通右脉,此脉具有火的属性。当其畅通。则出现火与热的征象,此谓"火洗礼。"能则打通左脉,此脉具有水的属性。当其畅通则出现水与寒的征象,此谓"水洗礼"。二脉畅通后,生命气息则可衡二脉运行。运行的生命气息,既可促进中脉(灵能通道)运通。又可借动增充散制。瑜伽理论认为。确总是开发超能(特异功能)的特殊能源。其本身具有巨大而神奇的力量。独版于根持轮中的幅允觉醒之后。特随着瑜伽功力的不斯增长,昂首简中脉升腾,并逐个冲升蓬威看不同特异功能的脉轮。增龙升腾之时。常伴

有暖流洋溢和坦适甜美的感受。当其升腾至头顶干轮之处。即示七轮开发得以成就,于是各种特异功能将不期而获。

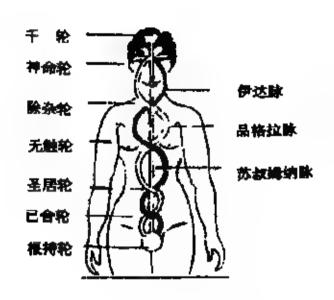


图 9 19 三脉七轮

在修习开发特异功能基本功阶段,只要求开发七轮中的四个气轮(恰克拉)。只要依法开发成功四个气轮,就可使心灵净化,体魄增强,从而为激发超能(特异功能)奠定了心身基础。

3. 调心术具体实施 调心术以冥想、真言、结印为主导方法。冥想义如前释,这里只略出真言、结印二法的具体实施。

真自为梵语曼怛罗(Mantra)的音译,又译为曼特拉等,它为陀罗尼中的咒陀罗尼。陀罗尼具有"持善法不散,持恶法不起的力用",因此,意译为"总持"。陀罗尼分为四种,其一为持佛法不忘的"法陀罗尼"。其二为持法义不忘的"义陀罗尼"。其三为持咒德不失的"咒陀罗尼"。其四为持忍实相不动的"忍陀罗尼。"陀罗尼共有五名五义。一名"陀罗尼",即佛发光之义;二名"真言",即如来语言真实不虚之义;三名"告语",即凡夫一乘不得知之义;四名"明",即光明之义;五名"咒",即持之能发神通之义。《秘藏记本》云:"今持

此陀罗尼人,能发神通除灾患,与咒禁法相似."真言为梵语的短语或梵字读音。据称真言摄藏无量法义,蕴育无量功德,《佛地论》云:真言"于一法中持一切法,于一义中持一切义,摄藏无量功德,故名无尽藏"。总之,真言颇具神秘色彩,为瑜伽术中的谜中之谜,所以它被历代研究者所关注。

结印为梵语姆陀罗(Mudra)的意译,又译作"手印"、"契印"、"印契"、"印相"等。结印即将手指结成种种形态,以标志法界性德。左手为定,右手为意,双手十指即十法界、十真如、十度。以十度而言,十指合则为一,分则为十,即左小指为檀,左无名指为戒,左中指为忍,左头指为进,左大指为禅,右小指为慧,右无名指为方,右中指为願,右头指为力,右大指为智。《菩提心论》云:"如结契印,召请圣众是也。"所以,有的学者指出:结印犹如天线,是接受宇宙能量的殊妙接收系统。此外,它尚是实现"梵我一如"和激发超能的胜妙法门。以下结合四轮开发衡要谈谈调心术的具体实施。

第一,根持轮开发:

动作一:依莲花坐就座、手结开莲花印(图 9 20)。



图 9-20 蓬花坐蓬华印

动作":口诵曼特拉"史多利姆"。其中"姆"为消音,应予以拉长,重音放。360。

在"利"字上。

动作三:在口诵曼特拉的同时,结合概念根持轮进行冥想,即观想宇宙 生命能量,源源不断摄入体内,冥想约 30 分钟收功。

第二,圣居轮开发。

动作一、依莲花坐就座、手结金刚拳印(图 9-21)。

动作二:口诵曼特拉"克利姆"。"姆"为消音,"利"为重音。

动作三:在口诵曼特拉的同时,结合聚念圣居轮进行冥想,如是修习 20 分钟左右收功



图 9-21 基华坐金刚拳印

第二、无触轮开发。

动作一:依莲花坐就座,手结莲花合掌印(见图 9 31)。

动作二,口诵曼特拉"爱马","爱"为重音,"马"音拉长。

动作 1:在口诵曼特拉的同时,结合概念无触轮进行冥想。如是习练 20 分钟收功。

第四,神命轮开发:

动作一:依莲花坐就座,手结大日印(见图 9-26)。

动作":口诵曼特拉"阿屋姆","屋"发鼻音,"姆"为消音。

动作三:在口诵曼特拉的同时,结合**凝念神命轮进行冥想**。如是习练 60 分钟收功。

至此,开发特异功能的基础功全部介绍完毕。修者须知,基础功尽管属于开发特异功能的低层次技术,然而,它却是正式开发特异功能专修功的必不可少的基础方法。鉴此,修者对基本功切莫浅尝辄止或敷衍以待。

二、开发特异功能的专修功

俊特异功能基础功得以成就,即可进一步修习开发各种特异功能的专修功。特异功能种类不一,其专修功方法内容各异。专修功种类繁多,兹仅略出四种,

(一)开发身通专修功

身. 身. 是指类似轻身腾空的一种超能。其开发技术如下。

- 1. 体位法 具体操作方法俱同前文基本功,此不广说。
- 2. 调气法 选用屏息法。瑜伽学者认为,屏息则心静,心静则身轻,就 是说屏息乃是开发身通超能的重要行法。

动作一:依莲花坐就座,左手放于左膝之上。

动作二、以右手食、中二指按于眉间,以无名指按住左鼻孔。

动作三:以右鼻孔行快速呼吸 20~50 次。而后行大呼气,再慢慢吸气, 吸毕则以大拇指按住右鼻孔屏息 20 秒,其间要求缩紧映览、肛门和腹部。

动作四 , 屏息毕, 放开无名指、以左鼻孔慢慢吐气, 并放松喉咙、肛门和腹部、

动作五:以左鼻孔行快速呼吸 20 次~50 次,而后行大呼气,再慢慢吸气,吸半以无名指按住左鼻孔屏息 20 秒,其间结紧喉咙、肛门和腹部。

动作六·屏息毕,放开大拇指,以右鼻孔慢慢吐气,并放松喉咙、肛门和腹部。

动作七:重复上述动作二至动作六,即轮流以单鼻孔进行呼吸练习若干次。此种调气法较为剧烈,故心脏病患者不宜习练本法。此外,锻炼时尚需严格遵循"循序渐进"的原则进行,以防出现不良后果。

3. 调心术 据称中央无触轮蕴藏着身通超能,谓开发此轮,则可激发飘浮、腾空等特异功能。调心术主要有真言、手印、冥想等内容所组成,它是开发无触轮的重要方法,开发此轮所选姿势、手印、真言等方法均同于前文

基础功,其不同之处,须在前功基础上冥想像法四念处及修订佛单时知意是等功法(详见本书《修禅法要篇》)。

(二)开发逻辑、温禄专修功

透视是指通过非视觉器官获得被不透可见光障碍物所遮蔽物体的相关视觉形象的活动。遥视是指视觉器官无法获得而凭借特异功能获取到远方事件或物体有关外表形态的过程。

其开发即在继续习练基础功的基础上进行如下方法。

- 1. 凝视法 即目不转睛地凝视一个细微目标,目标内容因人而异。最简单的方法是凝视钉在墙上的图钉。习练凝视法之初,所选目标不应过小, 凝视时间不宜过长,总以不引起头痛不适或双目酸楚为要求,久习凝视法, 有助于天眼的开发。
- 2. 开发神命轮 神命轮蕴藏著天眼超能,所以意欲激发透视、遥视功能,当以开发神命轮为重点。开发此轮所选姿势、手印、真言等方法均同于前文之基础功。其不同之处应在前功法基础上冥想佛法四念处和修习佛禅四如意足等功法(详见本书(修禅法要篇))。

(三)开发天耳专修功

天耳是指以听觉器官无法获得而特异地获取到极微或远方有关物体**报** 动信息的功能。其开发技术如下。

- 1. 继续习练开发特异功能基础功。
- 2. 依莲花坐就座,手持定印(见第三章第二节)。
- 3. 习练基本呼吸法,吸气时口诵曼特拉"阿摩",呼气时口诵曼特拉"谢纳"。
 - 4. 凝念"除杂轮"。
 - 5. 修习四如意足禅法(详见本书(修禅法要篇))。

(四)开发风推传感安修功

思维传感又称心灵感应,它是感知他人思维意识的一种特异功能,其开发技术如下;

- 1. 继续锋习开发特异功能基础功。
- 2. 左侧无触轮蕴藏潜感知他人内心活动的超能。所以, 撤发思维传感当以开发无触轮为重点, 开发此轮所选姿势、结印、真言等方法, 均同于前文之基础功, 其不同之处, 尚须在前功法基础上冥想四念处及修习四如意足禅法。

第三章 密宗功

密宗气功乃旷世之宝,它以独特的方法和神奇的功效,赢得世人青睐。 密宗理法自成体系,更因受严格的传授方式所限,致使广大读者对其知 之甚少。鉴此,在叙述密宗功法之前,必须率先介绍康宗基础知识。

第一节密宗基础知识

密宗基础知识分密宗概念、密宗四部、密宗两界等内容。

一、密宗概念

密宗又称"密教"、"真言乘"、"金刚剩"等。是大乘佛教的一派。密宗是七世纪以来由印度大乘佛教部分派别与婆罗门教结合的产物。唐开元四年(716年)传入我国,并成为中国佛教宗派之一。

密教相对于显教而言,密教为秘密传授法身佛大日如来密旨的佛教。显教为公开传授应身佛释迦牟尼教义的佛教,从功法修习内容上讲,其主要区别为:密教重视生理锻炼,显教强调心理修养。本节所介绍的密宗功法,主要选自藏密。何谓藏密? 藏密即我国藏传佛教密宗的简称,自公元七世纪,佛教传入藏族地区。传入佛教与本土笨教兼容,结合成显、密俱存的大乘教派。其中的密宗以无上瑜伽为最高修行次第,故复受重视,而不断壮大,嗣后从大乘教中独立出来,而形成藏密。藏密发展历史通常分为"前弘期"与"后弘期"。前弘期始于七世纪吐蕃王朝领袖赞普松赞干布,至九世纪中叶笨教灭佛教而终。前弘期约历 200 年(相当于唐太宗至武宗这一及期间),在前弘期之后,佛教中断 100 多年,于公元 978 年佛教再度在藏区复兴,成为后弘期的开端。此后形成不同教派,先后出现宁玛派(红教)、萨遍派(花教)、噶举派(白教)、格鲁派(黄教)等。

二、密宗四郎

藏密分为事部、行部、瑜伽部和元上瑜伽部四类密法。在前弘期中,西藏流传的密法多为行、事两部,史称"旧密法"。行、事即行部和事部。行、事是四

部密法的下二部,它偏重于仪轨和持满。在前弘朝无论是汉土或藏地所传的密宗,除了仪轨复杂、事相蒙重以外,大体上和显教的止观或禅修相似。通常所说的东密(日本密宗),也不外乎这个范围。在后弘期十一世纪初,仁钦桑被等翻译多种瑜伽密教经典,史称"新密法"。此后,瑜伽部和无上瑜伽部密法鉴行于藏传佛教各派中,各派各有侧重,传承不绝。旧密的事、行两部,仅遗贸各种灌顶与修法,逐渐被新密法取代。

在四部瑜伽密法中,无上瑜伽及高,谓"上部瑜伽"。而事部、行部和瑜伽都统称为"下部瑜伽"(即"下三部瑜伽")。

下三部瑜伽所修功法(即禅法),又分为有相、无相两类。有相瑜伽功主要有净菩提心观和三倍相应调咒法两种。无相瑜伽功主要为空观法即观心空家之法。在下三部瑜伽功中以有相瑜伽功为基础功,以无相瑜伽功为提高功。宿宗认定修习有相瑜伽可奏强身抬病之效。修习无相瑜伽可获延年益寿乃至神通之功。

上部瑜伽(无上瑜伽)功有致特的修习理论与方法。所以与显教以及密教的下三部瑜伽方法理异。无上瑜伽注重身、意、心并练。其功法分为生起次第、圆满次第和大圆滑法三大层次。每个层次中。又包括若干具体功法。

三、密宋两界

衙宗作法分为金刚界、胎藏界两大派别。金刚界为从"始觉"上转的自利之门,胎藏界为由"本党"下转的利他之门。金刚界为开示大日如来智德之界,即表现智慧者谓金刚界。据称如来智德,坚刚不坏,能推破一切烦恼,故名。金刚界具有智、果、始觉、自证四方面内涵。其一。因突出智慧故该界具有"智"的内涵。其二,如来智慧,为修行所得之果,故该界具有"果"的内涵。其二,其智慧乃为断惑所得之始觉,故该界具有"始觉"内涵。其四,其始觉乃通过自行修证所得,故该界具有"自证"内涵。金刚界转舍选界九识,转得为五种果智。金刚界分五部,即莲花部、金刚部、佛部、宝蓉、赐康部。

胎藏界为开示大日如来理德之界,即表现其理性者谓胎藏界。如来理德藏于烦恼之中而不显,又因其内摄一切功德,犹如母胎含藏子体,故名。胎藏界具有理、因、本觉三方面内涵:其一,因其强调如来理性(佛性),故该界具有"理"的内涵。其二,如来理性(本有觉悟,即真如佛性)为成佛之因。故该界具有"因"的内涵。其三,其本性清净之理性,为先天固有的觉悟,不为修习所得,而同始觉相对,故该界具有"本觉"内涵。胎藏界又分三部。即佛都、差华

文件由心無關稅有分剪 近郊 P 图作者 切尔用于商品电池 不均值 東文件

都、金刚都。

四、密宗教义

将宗以"六大嫌起"为基本教义。密教认为。地大、水大、火大、风大、空 大、扒大是构成宇宙力物(包括凡人与杀人)的六种基本质素。前至大(即派, 水、火、风、空)属于治療界。即为趣。后一大(识)属于金階界。即为智。地、水、 火、风、空能生一切功德。所以,五大即五轮、轮为能生之义。故五大配于算、 智。方、字、色、处、义、位。则成五寡、五智、五方、五字、五色、五处、五义、五位 等。具体地讲,五大配于五幕,则依次为大日如来。阿副如来、宝生如果、阿弥 陀如来,不空如来。五大配于五智,则依次为法界体性智、大鹰偷留,平等性 智、妙观察智、成所作智。五大配于五方。则依次成中、东、西、南、北。五大配 于五字。则依次为明(阿)、平(ι牌)、1(原)、4(口)、4(欠)五大种子。五大配 子五色。则依次成黄、白、赤、黑、青。五大配于五形。则依次为方、圆、三角、半 月、因形,五大配于五处。则依次为断下、脐、心上、额、顶、五大配于五义,则 依次为我慢本不生(建义)。出过青语道(水义)。远离于因嫌(火义)。诸道行 解题(风义)。知空等度空(空义)。五大配子位。则依次为发心位(中、大日、 a)條行位(东、阿枫·亚)等基位(南、宝生、A)涅槃位(四、阿弥陀、A)、方便 完竟位(北、不空。+r);以上按"中因"次第排列,若按"东因"次第排列则为。 发心位(东、宝铁、孔)、修行位(南、开敷华、井)、香港位(西、无量佛、ま)、淳 解位(化、放音、4)究竟位(中、大日、3)。密宗功法点以五尊之智、相、印、 字为理理内容。鳌此、将五尊的智、相、印字作以振要介绍。

智绪五尊的五种智慧。相指五尊的五种相好(表现于外的形态谓"相"。 蕴含于内的关键谓"好")。印指五尊所结的五印契。字指银括五尊本项属性 的五种种子字。五尊、五智、五相、五印、五字的具体内容为。

其一,大日如来,为曼荼罗五大月轮中的中央轮,由第九识所转,即由法 异体性智所成。大日如来等一切相好,包如白鹅,形如净月,给跏趺也,于结 智拳印。人日为光明遗照之义,《大日义疏》云,大日"如世间之日,能除一切 暗冥,而生一切万物"。大日具备组、智二种法身,故俱尽理、智两类妙明。大 日以 ((物)字为智法身种子, 表万德安珠之义,以 ((阿)字为理法身种子, 表万法本规之义。

其二。阿姆如来:为曼蒂罗五大月轮中东方月轮之中等。由第八识所转。 即由大圆镜智所成。阿姆等相好。显赤白相辉之色《即日出之色》。结跏趺坐。

左手为拳,安于胁,右手垂而触地成地印。

阿阅为常住不动之义,其智"性相清净,离诸杂杂",犹如大圆镜之光明。故"遍映万物,纤毫不遗",主发菩提心之德。阿阅以《(吽)字为种子,为一切如来菩提心之义,即因义。一切功德,皆由此生。

其三,宝生如来:为曼素罗五大月轮中南方月轮中尊,由第七识所转,即由平等性智所成。宝生尊相好,呈金光之色,金刚结踟端身正坐,左手执衣两角,右手仰掌,成满颜印。

宝生为开敷(生)万德(宝)之义。宝生之智,反于第七识我见,而达平等 无我之理。为生起大慈大悲之智,主成菩萨之德。宝生尊以多(恒落)字为种子。

其四,阿弥陀如来:为曼荼罗五大月轮中西方月轮之中尊,由第六识所转:即由妙观察智所成。阿弥陀尊相好,金色螺发,目微闭下视,蹦跌端坐,手结定印。阿弥陀之智,善观诸法自相、共相,依众生不同根机,自在说法。阿弥陀尊以引(纥利)字为种子。为涅槃由二毒中出生之义。

其五,不空如来:为曼茶罗五大月轮中北方月轮之中尊,由前五识所转,即由成所作智所成。不空尊相好,金色,正身端坐,左手作拳印,右手舒五指当胸,不空之智,利乐有情,或自利利他事业,不空尊以表(恶)字为种子。

五、密宗灌顶

密宗以灌顶为轨仪,灌顶是一种仪式,在天竺国王即位时,国师以四海之水灌于其顶以表祝愿,密宗效仿,即通过灌顶仪式,以加执其成就,灌调灌持,以示诸佛护念,顶谓头顶,以表最高果位。灌顶有种种之不同,从属性上讲,主要分受职灌顶和结缘灌顶两大类。密宗认为,不经上师结缘灌顶,则法缘难逢。此外,结缘灌顶又有品级层次之分。

六、密宗气脉明点理论

審宗无上瑜伽把修持气、脉、明点作为行法的重要内容。鉴此,有必要对 其予以简要介绍。

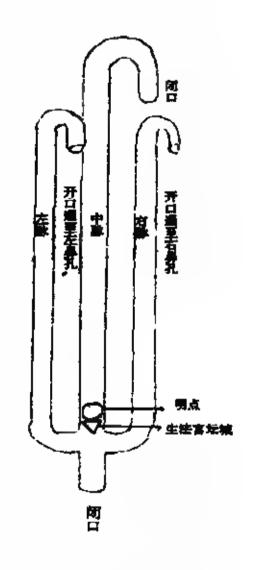
(---)气

气是指包括呼吸气在内的各种气息。后弘期密宗提出五气理论。五气为:其一,命气:存于命脉(即中脉),该气为诸气之本,生命之源,且与智力休 戚相关。所以,命气充沛,则生机盎然,才智过人。其二,上行气:存在于胸腺,

支配五官、肺脏活动。该气湿厚,则有助于增加字宙能量的摄入,而提高体能、智能。其三,適行气:主要存在于心脏,支配身、口、意活动,该气充实,则敷布周身,全面加强整体功能。其四,平行气:存在于胃腑,支配消化道活动,该气旺盛,则可调理脾胃,改善消化、吸收功能。其五,下行气,存在于会阴,支配肛门、膀胱、生殖、性器官活动。该气协调和,则可调节排泄、生殖功能。

(二)脉

脉即经络脉道系统。密宗认为,全 身共有七万二千条脉,其中重要者有 ·百二十条(指四轮脉道),允重要者 有二十四条,最重要者有三条,即中脉 及左右二脉、中脉为密宗脉道学说的 中心内容。它既为命气、遍行气的汇聚 之处,又为获取宇宙能量、信息的主要 渠道。中脉端直,粗细如麦杆,下起密 处(会阴)沿体腔中心轴と升、直达管、 穴(顶门),而后由顶向前曲至胃间。中 脉下端,即约在脐下四指水平处称基 本灵穴轮,又名生法官。此宫为中脉发 生之所,身形生成之地,而且左,右两 脉也由此处汇入中脉。左右脉分别与 左右鼻孔相通,两脉自鼻孔上行入脑, 再循中脉两侧下行,迨至脐下四指处 汇入中脉(图 9-22)左右两脉略细于 中脉。三脉皆具中空、细小、晶莹、洁白 四特征。其色诸说纷纭:谓三脉皆红白 色,或谓中脉内红外白,左脉内外皆 红,右脉内红外兰等。三脉在不同部位 袋相盘结,形成四轮。《大乘要道密集》 云:"言四轮者:一脐化轮,内具八道 脉,外具六十四道脉,二心间法轮,内 具四道脉,外具八道脉;三喉中报轮,



具四道脉,外具八道脉;三喉中报轮, 图 9-22 左中右三脉 内具八道脉,外具十六道脉;顶上大乐轮,内具八道脉,外具三十二道脉。是

名四轮道脉也。"(大圆满禅定休息要门密记)云:"四轮二俯二仰"(图 9-23.24)

(三)明点

对明点的本质尚不明了,巨赞法师认为:"明点近似于内分泌物质。"牛实为教授指出:"明点是一种未知的生物能量,可能是人类生命的高级形态。

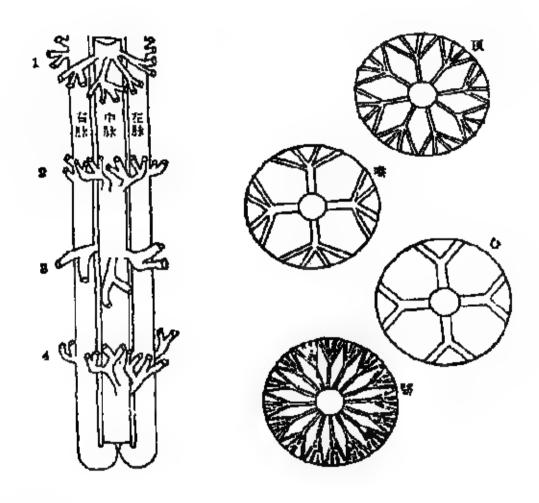


图 9-23 三脉四轮示意图

- 1. 頂轮覆 2. 喉轮仰
- 3. 心轮覆 4. 脐轮仰

图 9-24 四轮剖面示意图

明点分为宇宙明点和人体明点。前者称外明点。后者称内明点、据此。我们认为,应把明点定义为:涅槃、菩提的统一体(详见(止观开悟篇))。以内明点而言,又有离戏明点、不坏明点、物明点之分。离戏明点即不可思议、不可言说的已证涅槃、菩提统一体;不坏明点即在缠的涅槃、菩提统一体。从生理上讲,它是禀父母精血构成的生命本原,其父精成分,名白菩提心,主位于顶轮,其母血成分,名红菩提心,主位于心轮。不坏明点,为自身生命之本,终生不坏,常位于中脉。依心理状态之异而运动于中脉上下。睡眠状态下称其为心真水,醒觉状态下称其为躬真水。物明点,即在编涅槃、菩提同欲界身心之混合体。从生理上讲,它是有形有质的体液,分为净(精血津液等)、浊(汗涕尿等)两种。依明点将身、息、心分为三个层次,即离戏明点构成最细身、息、心;不坏明点构成以脉、气、明点为主体的细身、息、心;物明点构成以血、精、律为主体的欲界血肉粗身、息、心。

第二节 密宗功法

扼要温习密宗基本知识之后,再介绍密宗气功的操作方法。密宗功法分为初级、中级、高级三大系列。初级功主要有五字严身观、三密功等,中级功主要有金刚数息法、九节风、空瓶气、金刚诵、拙火定等。高级功主要有大手印、大圆满等。以下逐一介绍密宗初、中、高二级系列中的九种功法。

一、五字严身观

五字严身观为密宗初级功法系列中的一种。它出自《大日经七持诵法则品》。密宗指出,本功是以阿镍、滥、哈、法五字加持五处,以实现"即身成佛"的方法。因此,颇为胜妙。具体操作如下。

(一)调事

密宗尤其无上瑜伽最注重调身,故密宗从"色心不二,六大无碍"的哲学 观出发,提出"身为佛本"的观点。

五字严身观选取蓬华坐。金刚结跏、手结定印进行调身。

何谓莲华坐、金刚结跏坐?密宗视莲华坐、金刚结跏坐为修圣道之正坐,《大日经不思议疏》云:"左足先著于右胜上,右足次著于左胜上,名为莲华坐。单足著于左胜上,名为吉祥坐。别此坐者,非圣坐也、若欲求菩提,学佛坐为得。"密宗所称之莲华坐即显教的结跏趺坐。密宗所称之金刚结跏、吉禅

坐,即显教的"半跏坐",有关全跏坐、半跏坐的具体要求已在《虚明功正功修 证篇)中详述,此不广说。

莲花坐又称"七支坐"。七支即七项要点,一为结跏趺坐,二为手结定印; 三为脊柱端直;四为下颌内收;五为舌抵上腭;六为口寂;七为意寂。

進华坐与莲华座为内涵不同的两个概念,前者指坐势,后者指坐具。莲华坐常以莲华台、狮子为坐具。故有莲华座、狮子座之名。需要说明的是.狮子座尚有两层含义。一指以狮子为坐具,工指佛之身份。例如大日如来,乃人中狮子,不论其坐于莲台、大地或狮身上,皆名狮子座。

何谓定印? 定印包括佛部定印、莲华部定印、金刚部定印三大类。其一· 佛部胎藏界大日入定印:双手舒指相并,掌心向上,两手右上左下叠放,拇指 端相对(图 9-25)。置于腹前。其二,佛部金刚界智拳印,左手食指伸直向

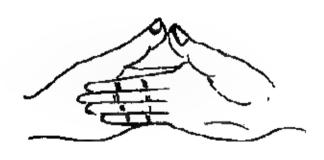


图 9-25 大日入定印

上竖起,余指握拳,右手握左手食指末节,拳心向内(图 9-26),置于脐轮前。 胎、金两界入定印,通称法界定印。其三,佛部三昧耶陀罗尼印(又称佛部三 昧耶印、率觀婺印),两手虚心合掌,二食指少屈其端压于中指远指节背侧, 两拇指屈曲按于食指近指节掌侧(图 9-27)。置于顶上或心前。其四,垄华妙观察智定印,即阿弥陀如来入定印,两手掌心向上,中、无名、小指交叉,两食指相背,两拇指扣于食指指端(图 9-28)置于脐轮前。其五,莲华部三昧耶印,详见三密功。其六,金刚都三昧耶印,左手翻掌,右手掌背放于左手背,左右两手之大、小指相钩,中旬其余大指伸直,如金刚杵形,故又名三股印(图

9-29),安置于心上。

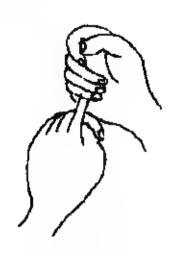


图 9-26 世夢和

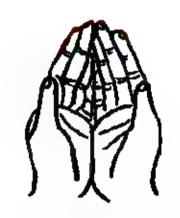


图 9-27 佛都三昧耶印



图 9-28 步观察智定印



图 9-29 金刚都三昧那印

(二)道息

调理呼吸,务令其和。若诵真言,尚宜与呼气相配合。如果进行默读,则 不受此限。

(三)调心

- 372 -

采取五字观法进行调心。

- 1. 阿字观 阿字星金黄色,为菩提心之义。《大日经七持诵法则品》云·"阿字遍金色,用作金刚轮,加持于下体,说明瑜伽轮。"具体加执观法为:以意念将阿字布于下体(地轮)。即在脐下一个正方形空间中,置于一"到"字。并闪烁灿烂金光。据称观想或诵读此真言,即与"菩提心"相应,于是则"一心向善,心生慈悲,万华开敷,心身柔软。"
- 2. 雙字观 镀字呈乳白色,为大智水之义。《大日经七持诵法则品》云. "镀字素月光,在于雾景中,加执自脐上,是名大悲水。"具体加热观法为,以意念将镀字布于脐上(水轮),即在脐轮一个正圆形空间中,置于一"寸"字、并闪烁皓月素光。据称观想或诵读此真言,即与"大智水"相应,于是则"智水灌顶,洗涤心垢,无妄无邪,安详入定"。
- 3. 滥字规 滥字呈赤红色,为大智火之义、(大日经七持诵法则品)云: "滥字初日晖,形赤在三角,加执本心位,是名智火光。"具体加执观法为,以意念将滥字布于心位(火轮),即在心轮一个三角形空间中置于一" į"字,并闪烁旭日曦晖,据称观想或诵读此真言,即与"大智火"相应,于是则"智火燃感,无障无缚,心地光明,湛然明净"。
- 4. 哈字观 哈字星乌黑色,为不动尊之义。《大日经七持诵法则品》云:"哈字劫灾焰,黑色在风轮,加持白毫际,说名自在力。"具体加执观法为,以意念将哈字布于眉间(风轮),即在额部 个半月形空间中,置于一"不"字。并闪烁乌金亮光。据称观想或诵读此真言,即与"不动尊"相应,于是则"降服妄心,蠲除痴念,定力坚厚,安住不动。"
- 5. 佉字星纯青色,为大空寂之义、《大日经七持诵法则品》云:"佉字及空点,相成一切色,加执在顶上,故名为大空。"具体加执观法为,以意特佉字布于顶上(空轮),即在顶上一个空点形空间中,置于一"坪"字,并闪烁青一切色。据称观想或诵读此真言,即与"大空寂"相应,于是则"无欲无盖,解脱自在,清净无为,虚空寂静"。

二、現音三密功

观音三密功是密宗初级功法系列中的一种。何谓三德? 三密即身密、口(语)密、意密。三密分为如来三密和众生三密两种。其一为如来三密:指如来所证得(自证、内证)的探密奥秘的身、口、意三业活动。如来三密以"平等"、"如"为特征,所谓平等,即身等于口、意、口等于身、意、意等于身、口。所谓

一如,即一切形色皆同身密一如,一切声音皆同口密一如、一切理性皆同意 密一如,总之,三密实为一种自证所得的不可思议的境界,因其妙不可言。深 與莫洲,故谓之"徭"。须知,宿并非秘密之谓。其二为众生三密。指众生通过 修持佛法以实现同如来三密相应一如的活动过程。具体地讲,即手结印契称 身密,口诵真言称口密,意(心)观种子、本尊相好称意密。

密宗认定,众生同大日如来都为六大(见本节前文)所造,从本质上讲。并无差别,只因世人被有染的三业(即世人日常进行有烦恼的身、口、意造作活动)所干扰、迷误,因此,其三业不能与如来三密相应,更不能达到如来三密境界,以致"流转生死,水无出期"。密宗指出,众生若修持三密功法(即手结印、涌真言、观本尊),则有染三业转化为清净三业,于是受如来三密成力所加持,进而达到众生三业同如来三密"入我我入,无三无别"境界,即三密相应。实现了三密相应,则可获得强身治病、益智增慧、开发潜能、证悟真理等效应。

三密法门既是修习密宗的基础方法,又是开发功德的基本行功。《菩提心论》云,"凡修行瑜伽观行人,当须具修三密行。"《大日义疏》云,"入真言略行正事,一者身密门。二者语密门,「者心密门。"明了三密含义。再读观音三密功修法。法分三调,分述如下。

(一)调身

调身所选姿势俱同五字严身观调 身法。其印契可另结本尊之印。印有两种,一为八叶莲华印(莲华部三昧耶印):两掌根实著,掌心虚合,两拇指、小指并竖,余指散开略屈,呈莲华形(图 9-30)。二为莲华合掌印:即双手伸指成掌,掌心相对,相合为一(图 9-31)。

莲花合掌印,为最初行法普遍采用之印架。据称本印为胎儿出生前之印,故称"本三昧耶印",此印示"智理不一,自体理性"之义,《观音义疏》云:"手本二边,今合为…,表不敢散诞,专



图 9-30 蓬华那三昧耶印

志一心。"密宗合掌有十二勢之多,诸如,虛心合掌(两手掌心稍离而十指之头相合)、坚实心合掌(两掌心坚实相著,十指之头稍离)、如未开莲合掌(十指之头对齐相合,两掌心内空稍穹隆)等。

(二)调息

俱同五字严身观调息法。

(三)请心

选取口诵真言法、心观种子法、心 观本尊法讲行调心。

1. 口诵真言法 即口诵唬、嘛、 呢、叭、咻、吽真言。本真言又称"六字 明"、"六字真言"、"观自在六字大明

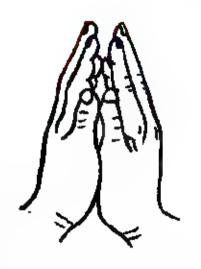


图 9-31 基华合掌印

咒"、"六字大明陀罗尼"等。口诵真宫时,只需读其正音,即喊读"噹"(wēng)音,赚读"妈"(mī)音,呢读"呢"(nī)音,则读"悲"(beī)音,赚读"嘘"(mī)音, 叶读"轰"(hōng)音。

六字真百为四臂观音心咒。本咒内涵精深、悉备万德、兹略出六字之义。其一,曛。表佛都之心。谓对曛只有虔诚诵读,方得成就。噫晨之又分五义,即归命、供养、蓄党、摄伏、三身五种含义。归命指将己归依于本尊,归命包括归依自停(即本觉佛性,又称"在鳣如来佛")和归依他佛(即始觉佛果,又称"出鳢如来")。供养指敬仰自佛、他佛。蓍觉指诵啶之声乃遍诸毛孔而入,如是则瞀觉自佛、他佛现前。振伏指降恶从善。三身摺成就法、报、化三身。其二,嘛呢。表宝都之心,谓诵此二字,可获"无尽福德,如意摩尼"。其三,叭啡。表连华都之心,谓诵此二字,则"出污不录,醉白无瑕"。其四,吽。表金刚都之心,谓诵此字则"推歌诸障,成就善业"。总之,藏密将六字视为经典渊源,确认往复诵读,反复思维六字,即可"功德圆满,超凡入圣"。

- 2. 心观种子法 阿为观音种子, 处字";"字, 概括了观音菩萨的本质 属性, 谓心观阿字, 即可同观音三密相应。
- 3. 心观本尊法 本功所观本尊为四情观音。观音身著众宝绸罗,头戴玉钗宝冠,通身皓白,依莲华坐式,安坐于八宝莲华台月轮垫上,原二手当胸作莲华合掌印,次右手持水晶念珠,次左手拈洁白莲花。《大日经》曰:"北方

大进精,观世自在者,光色如皓月,商佉军那华,微笑坐白莲,髻观无量寿。" 总谓观音庄严、慈悲、安详、相好俱足,同佛无异。

据称手结观音莲花合掌印,口诵观音六字真言,心观观音庄严相好,则受观音一密加执,于是有染三业转依为清净三业,与观音三密相应,所以修持本法,乃可迅疾获得调伏妄念、心身柔軟、定力增长、益智生慧等效应。

三、阿弥陀三密功

阿弥陀三密功是密宗初级功法系列中的一种,其具体方法如下。

(一)调身

依遵华坐式就座,结阿弥陀定印(详见五字严身观调身法)。

(二)调息

俱同五字严身观调息法。

(三)调心

选取口诵真言,心观种子、心观本尊进行调心。

- 1. 口诵真言法 通常选取两种真言。其一,口诵南无阿弥陀佛:南读"那"(na)音,无读"漠"(mó)音。南无表"致敬"、"归命"之义。阿弥陀佛为佛的名号、又称"无量寿佛"、"无量光佛"、"智慧光佛"、"清净光佛"等共十三个名称。密宗称其为甘露王。有说南无阿弥陀佛代表五尊,即南无为归命大日之义,阿弥陀佛依次为阿闳、宝生、弥陀、不空四尊。据称常诵此真言,则受到阿弥陀如来的加执与接引,而奏"增长智慧、延长寿命、心地光明,清净自在"之效。其二,口诵咸阿密邸多帝际贺啰吽:咸为日敬义,阿密嵊多为大悲甘露义,帝际为威摄义,贺啰为作业义,叶为菩提心义。据称,口诵此十字无量寿如来真言,则受阿弥陀如来三密加执,而获得无量功德。
- 2. 心观种子法 身(纥哩)为阿弥陀如来种子。引(纥哩)由云(na、河)、 1(ra、谬)、穸(1、长伊)、爿(ah、恶)四字合成。"河"为东方痴烦恼,即无明惑 因之义。"啰"为南方贪烦恼,即爱著尘杂之义。"伊"(长)为西方麒烦恼,即瞋 意殃祸之义。"恶"为北方涅槃,即无为寂灭之义。即是说,当东、南、西之痴、 贪、瞋三毒寂灭,则证涅槃,由于涅槃从三毒中证得、犹如莲华从污泥中长 出,故"纥哩"表莲华种子、涅槃种子和阿弥陀种子(依中因次第、阿弥陀即 北方涅槃)。据称,心观种子"引"字,可望离断三毒缠扰,证得涅槃大定。
- 3. 心观阿弥陀相好法 "西方中尊弥陀如来,跏趺端坐,手结定印,双目轻闭,妙观万象,金色螺发,相好俱足"。据称心观本尊相好,则与阿弥陀意

密相应、从而证得"智照而寂,寂静而照"的智、理俱生之妙验。

四、金刚数息法

金刚数息法为密宗中级功法系列中的一种,中级功以修身炼气为对象, 以气入中脉为要求。

密教金刚数息法乃是修炼气脉的基础方法,具体操作如下。

(一)调身

傷岡五字严身观邏身法。

(二)道惠

调气宜在气息调和的基础上,通过轻灵巧便地诱导,将气息"引短令长,调委致细"。

(三)调心

金刚数息法同显教六妙门中的数息法有所不同。密宗数息法要求在缘数柔细绵密出入之息的同时,心观吐故纳新之运,即吸则观想清气循左右两脉注入脐下,呼则冥想浊气沿左右,脉排出体外。数息得以成就,则内外经安,心住于定。《密宗道次第广论》云:"恒应于晨起,数风(呼吸)一千遍,是故风瑜伽,常应安住定。"宗喀巴大师说。"每天早晨数一千遍,曾无问斯,定能催坏非时横死"。指出数息法既是获取经安入定的捷要途径,又是养命保生的重要方法。

五、九节风

九节风又名"九次呼吸法",它是密宗中级功法系列中的一种.九节风为 藏密各学派共修的法门。兹特其具体修法介绍如下。

(一)调身

所选坐式,俱同五字严身观调身法,在手印方面,要求两拇指屈曲内收, 指端压于无名指掌指关节处,以安定体脉,其余四指握拳,将拇指握于其中。 两拳心向上,分别将拳置于同侧大腿根部(腹股沟)。

(二)通息

依法就座后,先行深细呼吸稍时,迨至心平气和,即行九次呼吸法,该呼吸法分为三步程序。

1. 右鼻三风法 左拳伸出食指,按压左鼻孔,以右鼻孔吸气,随吸气观想清气自右鼻孔纳入,沿右脉下降至脐下水平,经右、中两脉汇合口进入中

脉(见图 9-22),并循中脉上升至喉,此时换呼气,继则随呼气观想上升至喉部之气,返转沿中脉下降,当降至脐下水平复入右脉而升,并由右鼻孔呼出。 此谓一次呼吸告成。如是再行 2 次呼吸,共 3 次。

- 2. 左鼻三风法 完成右鼻三风之后,左手握拳如初,放回原处,右拳伸出食指按压右鼻孔,而行左鼻三风。具体吸、呼方法及其运行路线与上法俱同,唯以左鼻、左脉配于中脉进行。一升一降为一次呼吸,共3次。
- 3. 双鼻三风法 完成第二步左鼻三风法后,右手握拳如初,回原处,而后以左右鼻孔同时吸气,随吸气观清气由左右鼻孔纳入,分别沿左、右脉下降至脐下三脉汇合口处汇入中脉而升(见图 9-22),俟升至喉轮换呼气,继之随呼气观想升至喉轮之气,返转沿中脉下行至脐下分别进入左、右二脉上升,并由鼻孔呼出。一升一降为一次呼吸,如是重复2次,共3次。

完成以上三步息法,则积三二共九次呼吸,故谓"九节风"。通常每一次功重复以上三步调息程序 8 递,共 27 次呼吸。

(三)调心

通过观想气息沿左、右、中三脉运行形象,可迅疾排除杂念,而奏摄心入 定之效。在观想气息出入的同时,尚应配以作念诱导:即纳则作念振入宇宙 五彩精华清气,吐则作念排出体内黑色烦恼独气。如是有助于诱发"身心清 净、内外轻安"效应。

六、宝瓶气法

宝瓶气又称"瓶气"、"壶式气"。它是密宗中级功法系列中的一种,是修持气脉、明点的重要法门。宝瓶气为宁玛、噶举、萨迪、格鲁等派共修的法门。法分上调,介绍如下。

(一)调身

选取基华坐、金刚结跏坐,手结定印或摄拳量于股上(详见五字严身观阅身法)。

(二)道息

依法就座, 俟心平气和后, 即行四息调息法。四息即引息、满息、均息、射息四种息法, 其一, 引息, 即以鼻引纳字宙清气之谓。 实施时宜配以观想, 即随鼻吸气, 冥想宇宙能量循左右 二脉经三脉汇合口源源注入中脉下端。 其二, 满息: 即随吸气令气息充满下腹丹田之调。 为尽快达到满息目的, 须在引气下行(可配以咽津诱导)的同时, 通过提肛、缩腹动作, 逼下气上提, 如是则

可促使上行气与下行气相会,可充于腹,进而诱发"灵能气充实于内,金刚力护持于外"的宣瓶气效应。《显明大密妙义深道六法引导广论》元,"竭力吸次气后,咽下滑洞,令气人脐下、如上气未得熟悉、下气只可微向上提,至上气熟悉时则丹田不动,下气直往上提、二气压合于脐下四指处。"《那茹甚深六法法座甘露心要》云:"入气缓长、随咽津液、若有声音、气齐至脐、由肛门内以收提法上提下行气已,上下气俱合于脐"。其三、均息,即气息均匀充满周身之谓,其法即在适当延长满息的基础上,再行数次短吸气,斯时,蓄积于丹田的灵能宝气则敷布周身,并给人以"融乐娱身,绵喜怡神"的感受。其四、射息:即疾呼似箭之谓。其法要求在最大限度延长均息之后,先以鼻慢速吐气,继之中速吐气,最终快速吐气。快速吐气犹如射箭, 吐而出、当然不可全然时尽,滑滴无存,而应保留少许气息。

(三)调心

通过摄心观想四息运行状态和其心内验四息美妙效应进行调心炼意。

七、金刚诵

金刚诵为密宗中级功法系列中的一种。是无上瑜伽修炼气脉的主要方法之一。有关金刚诵的具体方法,红、白等教派不一, 变似介绍一种

(一)调身

调身所选姿势,俱同五字严身观。 手结之印,依调息而异。

(二)调息、调心

调息、调心之法、依诵"唵"、"阿"、 "吽"之序分为〔步。

1. 诵吨字法 依法就座,俟心平 气和后,于胸前结印:双手合掌,两食 指,中指交叉下压,余指相并而竖(图 9 32),结印毕置于顶轮,继则观想本 尊相好(选前述之五尊之一为本尊)迨 至本尊瑞相现前,修持者结合凋息观想,随吸气观想由本尊顶上)速(?)字 所发之皎洁白光缓缓注入自身中脉。



图 9.32 吨字规印

查达脐下,遂屏息静观生法宫(相当下丹田部位)处 3 差所发之皎洁白光

屏息率,由鼻徐徐吐气。吸气时,默念硫(发嗡音)字,呼气时念诵喻字。如是 念诵,观想疏字及其光明 10~20 分钟,改练阿字功。

- 2. 诵河功 依法就座,俟心平气和后,于胸前结印,两掌相合,左右食指、无名指相交叉而下压(图 9.33),置于喉轮,继则观想本尊相好, 迨至本尊瑞相现前,修持者结合调息进行观想,即随吸气观想由本尊喉部阿(五)字所发之形形红光,缓缓注入自身中脉,直达脐下,逐屏息静观生法宫处以字所发之形形红光。屏息毕,由身徐徐吐气。吸气时默念阿字,呼气时念诵阿字。如是念诵,观想阿字及其光明 10~20 分钟,改练吽字功
- 3. 诵吽功 依法就座, 俟心平气和后, 于胸前结印, 两手相合, 左右大拇指、小指相持并竖, 其中六指交叉下压(图 9-34), 置于心轮, 继则观想本尊相好, 迨至本尊瑞相现前, 修持者结合调息进行观想, 即随吸气观想由本尊心部件(委) 字所发之莹莹兰光, 缓缓注入自身中脉, 直达脐下, 遂屏息静观生法宫处 委字所发之莹莹兰光, 屏息毕, 由鼻徐徐吐气。吸气时默念叶字(发轰音), 呼气时念诵吽字。如是念诵. 观想吽字及其光明 10~20 分钟而收功。







图 9-34 吽字現印

八、抽火定

拙火定又名"忿怒母"、"无上瑜伽通灵暖身法",它是密宗中级功法系列 • 380 •

中的一种。修习拙火定以宝瓶气、金刚而为基础。

何谓拙火?《大乘要道密集》云。"何为拖火定耶? 答:指示。体基之义 尽云赞捺哩。意翻为拙也。即对暴义。修习之人入拙火定。则发大暖气。生四种喜。所见所闻皆觉大乐。起无分别智、于现身上获得大手印成就。"所谓四百、即初喜、上喜、离喜和俱生喜。安乐觉受小为初喜。安乐觉受大为上宫、安乐成无念为离音。触境觉受空乐无三为俱生喜。修抽火定的方法很多以大乘委道密集》上就举出十种之多。故仅介绍一种方法如下、

(一)训事

扭火定调身,选取莲华坐、金刚结翻坐,手结定印(详见五字严身观)。

(二)调息、调心

拙火定调息、调心分为三步而修。

- 1. 观想租身空法 即观想租身空明之谓。前已述及、租身即以物明点为主体所形成的世人血肉之躯,租身总谓。"质碍形秽,饥寒病痛,身受苦乐、滋生烦恼"。为摒弃租身过失,宜行观身空之法。即先行调息务令息和,遗体出入。实身遂虚。并观想业已气化之身。随着吐浊纳清的呼吸活动新次变为空明状态,从而为显示本来具足的金刚身脉奠定了基础。
- 2. 观想细身相法 即观想三脉、四轮、明点之谓。业已提及,细身即以气脉、明点为主体所形成的清净色身。在粗身空明背景上、观想气、脉明点易于成就。先观想三脉道、即中脉居于体内正中之位。下自密处、直达头顶整穴。中脉"红似虫胶液,亮如麻油灯,直犹芭蕉心、空着纸卷调"。此谓中脉四转征。左、右脉居中脉两旁,上通鼻孔、下主中脉。次观想四轮脉道、即观想于顶、喉、心、脐之处。由细小脉道构成之四轮。各轮支脉数量不一、皆如辐辏。内端以中脉为数、外端呈放射状排列(见图 9-23、24)。密宗认为。脉依于身、气与明点又依于脉、即气充于诸脉、明点居于中脉。通常白苔提明点居于顶轮。红菩提明点居于心轮。二明点依心身状态之界在中脉上下运动。
- 3. 观想抽火法 即观想红明点荣燃之谓。观想细身相得以成就。则三脉道、四轮脉道、明点便是显现,从而为观想抽火焚燃提供了条件。其法即在中脉生法宫处布一阿(引)字,观想阿字、色如彤晖、熠熠发光。久久观想,则阿字化火。烨焰光明。此即谓红明点火焰。火焰在中脉边燃边旋。并随宝瓶气呼吸。其火焰循中脉依次透脐轮、心轮、喷轮而升。 迫升至顶轮,而居于其中的白明点则被火焰销熔、化为"月液"滑滑下滴。于是依次润泽顶、峡、心、脐四轮乃至则身。基于红白明点相交。月液日火既济。而生起处起横生的四事

决乐、并显示出治病强导、美容驻颜、延年益寿 益智增繁等殊妙效应。

九、大手印

大手印有显密之分、显教大手印乃是"以理证空"的禅定行法、密教大手印则是"空乐双运"的崇尚妙道、故名"唯一自法"。

密宗大手印属于噶举派、萨迦派大圆满部的范畴。故为密宗高级功法系列中的一种。其修行分为斯、顿二种。斯法即"空乐大手印"。斯法需经灌顶并在宝瓶气、金刚涌、拙火定基础上进行修习。顿法即"光明大手印。"顿法不需要先行修习"生起次第"、"圆满次第"等初、中级方法,只依慧根锁悟、则可证得"大圆满"妙果。贡嘎《恒河大手印宣讲》说。"最上之大手印、亦无须乎灌顶等修,但当恭敬礼拜。承率亲近于其上师,或仅观上师微妙身相,即能立得证悟。"并指出:唯此种大手印,方为胜妙真正之大手印、渐法虽不若顿法胜妙。然前者乃为当今通修之法,故这里仅介绍新法。新法实施,分为三调。

(一)调身

选取连华坐、金刚结脑坐和手结定印进行调身(详见五字严身观)。借以达到身家。须知,实现身家乃修习大手印之首务。何谓身家?"远离恶业。身不安为,住于本然,身业清静"谓身家。家家士登大堪布指出:"身家者,身依七支坐法,使脉结解开,以清净气息灌注菩提甘露。易生轻安喜乐,显现明体。"当明了"体空无为,自然如如"之理,则"形不掉举,体不妄为",于是身不家而自家。此即"听其法尔自然生灭而安,是为住身家本然"(家家士登语)。

(二)调息

选取九节风、宝瓶气、金刚诵、抽火定等法进行调气。借以实现语家。何谓语家?"口无妄言,舌无是非、禁语不吐。口业清净"谓语家。语家乃修习大手印的基本要求。客案士登说。"语家者。谓修九节佛风。气息出入自然,不急不缓,气息出入自然,不作意分别,是为住语家本然。"祝拨宗指出。"口吐油气,乃至禁语,名口家。或口不动或口住自然。浊气以九节风除之。为初学者调气方便。次为禁语,气息出入,任其自然。"

(三)调心

大手印既包含增大圆满的"彻却"(立斯)、"脱噶"(顿超) 1法成分。又涵盖了大圆满的"风部"(练气)、"空部"(观空)两种要素。由于大手印以"重心轻气"为特征。故此,调心则为其关键所在。大手印以"空乐双运,平等不二。明体达理,自然任运"为调心大法。借以实现意寂。何谓意寂""新伏诸惑,正

文件由心無稱免數分享 析权 3% 工作者 切勿用于商业用念! 不得倒卖文件

见二空,无断无常,清净无为"谓意家。"断伏诸或"即断离诸多烦恼之状。"正 见二空"即确认人法皆空之理:"无断无常"即不生断见常见二种邪妄认识。 "清净无为"即心堂讲入本然寂静状态。寥寥十登说"谁叙差,意谓恒审见量。 执八识染分为我。引生人法二、除、能转生死、常不休息、领受无限痛苦。 若仔 细油观,内而身极,外而六尘、内外输取所引生八识等、皆不可得。住本妨者, 即谓住于监定之中。听其体性。任起任灭不加松黑寻何分别为空为有,即断 即常等。应如乳足要儿,恬然自适,是为住意寂本然"。修持大手印管括为见。 定、果三要,其中以"见"为要害。 所谓见,即达悟"心体空明。清净真如"直理 之谓。 悟得此理,自然"心体寂然、一切平等,清冷无为,超影自存"、(修志)。 要决胜法解》说:"见看、大彼一点法界、高绝戏论之法尔如来盡心、无垠广人 界中。光量呈现染净镀法。镀镜一切。价亦圆满具足法尔之平等性义。""贡媒 上师说"所谓根大手印者,即一切众生之本心体性,与佛无别,平等平等,原 本清静常住。虽忽然不觉而起无明,然其真心体性明白明净"。大手印尽使以 "心体空足"为更旨。而修排过程中又离不开闭、思、催"三量"的具体崇用。 "何"指依阿经文师教所生之智慧,"思"指依思维进理所生智慧。"觞"指依條 习禅定所生智慧。黄嘴上师云:"所谓道大手印岩,悲酷信期于上师,而得闻 于法,由闽南如理思维,得决定之正知见,又如理修行之,是即遗大手印也。 由闻思修之结果。一旦豁然。究意通达,证得本觉妙智时即是果大手印了。"

在大手印修持中。尚善巧运用红白明点交媾之法。通过上下明点相摄互 变(见前文)。乃可依次生起"安乐初觉。安乐大党。安乐无念。安乐无二"该胜 妙禅定。偕空乐双运之道。而达"无修瑜伽"境地。即进入四瑜伽最高层次。贡 嘴上师所指的。"必善于离观而观。高缘而缘。高修而修。是为善巧观修。又必 无住而住。方为善住。无遮而遗。方为善遗。无成而成。方为图成。无证而证。 方为实证。必如此。方为大圆摘菩提道也。即无缘瑜伽。"

十、大圆满

大圆端乃为藏符宁玛派行法中的精髓。它是密宗高级功法系列中的特。依据宁玛哲学观。所有众生皆本具"空明清净"之作。此性即"证知万有。圆满一切"之本。故该派把大圆满作为极本赦义。并认为只要"远离尘垢。安住空明"。则可"即身成佛、顿证妙果"。据此、则把大圆满到为无上瑜伽的最高行法。《大圆凋无上遗广大心要》指出;"修持大圆荷心错法。分为加宁、正行两大步骤。加行为正行的准备阶段。这里只简要介绍其正行修法。

(一)消费

大圆满调身,以莲华坐、金刚结**蹦**坐为主(见五字严身观),以狮子坐、象坐为辅。

(二)调息

要求修者首先经第二级灌顶修持圆满次第内的六瑜伽,特别是实施气、脉、明点等行法,借以令独气转依为智慧之气,经第三级灌顶,继续修行,以便将智慧之气摄入中脉,点燃智慧灵火,冲开四轮脉道。最后行第四级灌顶、进入最高修持次第。

(三)调心

在大圆满加行修习阶段三调并重,进入正行阶段则独重调心。调心之法有。。

- 1. 彻却 彻却为立断之义,相当于定功。方法即"任持光明,不即不离、默然而运,不抑不纵"。即要求对禅定中所生起的空明景象做到"不求而自现,不缘而自知,不观而自觉,不持而自住",如是"无觉无观,勿忘勿助,任持光明,默然而运"之行,方为大圆满无修瑜伽之道。《大圆胜意微却妥噶全书》云,"只在一切法之昼现中,于当体明空不二的刹那上,无修无证,无散乱定住,明明了了,觉照认识这个就是自己本心,勿令间断即是。"即定心"觉受光明,又不擒不纵,不取不舍,不观想不念诵,不修身炼气,务令自心宽坦、舒适、自然、明了,以光明不迷失为要。"
- 2. 脱噶 脱噶为顿超之义,相当于慧功。脱噶以彻却为基础,若无彻却定力的支持,脱噶观光则无从实现,观光即观望宇宙明点之谓,具体方法,即以空明之心,观望若茫苍穹。久久静观,则五光十色的宇宙明点相继显观,其形如璎珞,状似光环。修持脱噶得以成就,则宇宙明点与中脉明点相摄互融,于是,化小我为大我,而同无际宇宙相应共振。

(下校第二册第四章)

参考文献

- 1. 陈兵著:生与死。佛教轮回说、内蒙古人民出版社 1994年。
- 2. 张慧萱主编:人体特异功能丛书。中国友谊出版公司 1990年。
- 3. 舍尔巴茨基著立人译,大乘佛学。中国社会科学出版社 1994年。
- 4. 中国气功科学研究会藏密气功研究会编:藏密气功。求实出版社 1989 年。

第十篇

止观开悟

袁良鹏 田宏计

止观有狭义、广义之分。狭义止观即指禅定(包括世间禅、出世间禅各种禅定);广义止观指教理行果,即囊括教法、理法,行法、果法一切法。"止观开悟"乃是以止观为行法,以开悟为果法的运作过程,显然,用于开悟的止观则仅限于"行法"一法、故属于狭义止观的范畴。

开悟即开示真理、悟入真理之谓。依佛教哲字观,真理即真如。真如为宇宙万物的本性实体。真如之"真",为真实不虚之义;真如之"如",为恒常不变之义。《难识论》云:"真谓真实,并非虚妄。如谓如常,表无变异。"遗俗地讲,真如即指事物的真实性质、显然,开悟即觉悟万物真性本质之谓。

《法华经》云:如来"唯以一大事因缘故出现于世。"所谓大事、即"开智悟理,败迷开悟"之谓,由此可见开悟重要性的一般。由于开悟对开发智慧、修证炒果具有重要意义,所以引起人们的浓厚兴趣。鉴此,特列《止观开悟》篇章,以飨广大读者。

第一章 真智与开悟

开悟以真智为能悟(认识主体),以真理为所悟(认识对象)。真智乃为开悟的先决条件,因此,论述开悟须先明真智内涵。

第一节 真智概述

佛教认为,真智乃人类的最高智慧。以下分别介绍真智含义与种类。

一、真智含义

真智即圣智,或谓圣人智慧。圣智对于俗智而言。佛教规定,不论大乘、小乘,凡修习达到见道阶段之人,皆称为"圣人"。圣人有大小阶位之分、圣智有高下品级之殊,不论圣智品级如何,皆具"断除烦恼,证悟真理"的作用、故圣智统称"无漏智"(即无烦恼之智),或谓"真智"(即证真理之智)。无漏智对于有漏智、佛教把未进入见道阶段的人统称为世俗之人。由于世人智慧不能现观四谛真理,所以其认识活动都包含着烦恼(有漏)成分,基于这种原因、佛教则称世人的认识活动为"有漏智慧"。显然,有、无烦恼乃是圣智、俗智的区别所在。具体地讲,二者主要区别为。

俗智认知事物,它是"幻心"的功能表现。幻心以"儿女情长,愿爱怨恨, 运筹帷幄,决胜千里"等形象思维和抽象思维活动为特点,所以,佛教称其为 "思虑之心"。

圣智达悟真谛,它是"真心"的功能表现。真心以"无染无垢,不执不著,清净无为,通达真理"等如量般若和如理般若活动为特征,因此,佛教称其为"清净之心"。

俗智,圣智尽管迥异,然而二者却是相互依存、对立统一的整体系统。首先,俗智源于圣智,即前者乃由后者随无明染缘所派生。其次,圣智又成于俗智,即后者由转舍前者(有漏八识)升华突变而成。

二、真智种类

真智胜妙,种类众多。真智主要有二智、四智、五智等。

(一)二智

- 二智即两种圣智。
- 1. 根本智 依佛教哲学观而言,由于该智能成就佛教一切功德,并为依照佛教观点分析、思量各种事物现象奠定了认识基础,故名"根本智"。该智为修者进入见道位现观四诸真理所得,由有漏智突变所成,故获得此智。标志替人们在认识上发生了质的飞跃。基于认识飞跃的实现,其认识主体则与认识客体契合为一。于是主客相融而无分别,故又名"无分别智"。该智"一切实相,实合性理",故又名"如理智"。该智"照了真谛,达悟真理"、故又名"真智"。该智"印契实相,体达实性",故又名"实智"。该智"正见空性、正知一切"。故又名"一切智"、"空智"。
- 2. 后得智 在时序上该智获得居于根本智之后,故名"后得智"。该智在根本智基础上对事物进行分别认识,故又名"有分别智"。然而其分别对象集中体现在"知病识药、数化众生"方面,从而同世俗之虚妄分别区分开来。该智"如如事量,照了事相",故又名"如量智"。该智"通达有为,耐察俗世".故又名"俗智"。必须明确,还者之俗智,以正见"假有"之现为特点。凡夫之俗智,以迷惘万有之相为特征,故二者名同而义异。该智"达于权法,返机力便",故又名"权智"。何谓权?适用一时权宜之方法名"权",究竟水恒不变之方法名"实",就是说。达于请法实相谓"实智"。通于诸法事相谓权智、实智为"体",权智为"用"。即成佛之正体为实智,下化之处用为"权智"。

(二)四個

即四种圣智。无漏四智乃由有漏八识转得。有关八识转依四智的具体过程,已在第二章中述及,此不广说。这里只需要读读四智含义。

- 1. 大國號智 读智其体育净,绝请垢染。因其如大國宝體,能映量万物,故名"大關鏡智"。佛教认定,证得此智則常持无漏身根,成就法身,是现 万德。
- 2. 平等性智 为如来四智之一。佛教认定,获得该智,则断除世人虚妄 邪念和自私自利我见。从而进入主客圆融、平等不二境界。并示现"他受用 身"。为土地菩萨"大现神通。转正法轮、指点逐津,广施慈悲"。
- 3. 妙观察智 为如来四智之一。佛教认定,获得该智,则达悟事物本质,明察众生善恶,广说妙法,協益众生。
- 4. 成所作智 如来四智之一。佛教认定,证得该智,则变现无量化身。 为 1乘及广大六孔众中现导说法,成就利乐众生事业。

(三)五智

五智为密宗所立。即四智加法界体性智而成、依佛教之说,此五智本为一身所具功德。为了更好地为有情服务,引摄众生,于是则从法界体性智自身生出五尊。有关五尊之"相"、"印"、"字"等内容,已在第九篇《密宗功法系列》中详述,兹略出五尊、五智和五位三者间的关系。

- 1. 法界体性智 为位于中央的大日如来本尊之智,主方便究竟之德。
- 2. 大國镜智 为位于东方的阿网如来本尊之智,主发菩提心之德。
- 3. 平等性智 为位于南方的宝生如来本尊之智,主修行之德。
- 4. 妙观察智 为位于西方的弥陀如来本尊之智,主成菩提之德。
- 5. 成所作智 为位于北方的不空如来本尊之智,主涅槃之德, 此外,圣智尚有。[智(后译)、八智、十智、十六智等种类,此不广说、

第二节 开悟概述

前文简要谈及开悟概念,本节分为四个专题,进一步讨论开悟含义、意义,内容、形式等问题。

由于开悟对开发智慧、修证圣果具有重要意义,所以引起了东西方学者尤其是心理科学工作者的浓厚兴趣和极大关注。本世纪最伟大的禅学权威日本铃木大拙、当代最杰出的心理分析家美国弗洛姆和哥伦比亚大学马亨诺三位博士,在为美国和墨西哥心理学家、精神病学家举办的佛禅讲座中,对开悟课题进行了系统精辟地闸发。嗣后,又将其讲稿付印成《禅与心理分析》, B. 为使广大读者有机会领略三位博士对开悟所持的新颖观点,我们在以下有关开悟含义、意义、内容和形式的讨论中,多处援引了他们的原话。

一、开悟含义

开掊即开示悟入实相真理之谓。"开示"为自开显示之谓:"悟入"为觉悟证入之谓:"实相"为万有实体之谓,"真理"为真实谛理之调。须知,实相真理须由正知见证得。何谓知见? 知见即认知、见解之谓。知见有虚妄知见、真实知见之分。佛教称世人的认识活动为"虚妄知见",即《智度论》中据说的十六知见等。佛教称达悟、正知事物真实本性的认知活动为"正知见",即《华法经》所指的:"开佛知见,示佛知见,悟佛知见、入佛知见,""开示佛知见"乃是"悟入佛知见"的基础。开示佛知见的认识活动产生于十住修习阶段,播入佛

文章中,1947年第一章中的第一章的 第四章于第四章(1947年)

知见的认识活动成就了土地修订阶段。显然,开格乃是一个具有深境显决的 发展过程。

开悟衣靠到之说。故佛教特仟怡分为谢怡和保悟两种方式。凡依次完成 开悟次第的修习过程称为"新怡";凡迅侯印证妙果的顿然或就活动称为"顿 信"。需要说明的是。不论新怡或顿悟、皆具备瞬间豁然觉悟的特点。此意则 在于"前者是在并示佛知见助道方便基础上依次怡人空假中一路的过程。所 者是以正期《正道、助道》不二之法顿然悟人三绪圆融的活动。若约新悟。并 悟包括初始觉悟。发展觉悟和究竟觉悟三个层次。初始觉悟层次是指真见道 位获得根本智这一突变性认识的阶段;发展觉悟层次是指相见道位、修道位 成就后得智认识的阶段。究竟觉悟层次是指无学道位围槽一切种智认识的 阶段。在大乘佛教中。通常把开悟探线层次《指开、示、偿、人佛知见四步次 第)相配于四十位修习过程之中。俄国科学院院士著名禅学家舍尔巴茨基把 开悟分为资粮道(创备过程)。加行道(训练过程)。真见道(他假过程)三个阶 段、当然。真见道以前的加行活动只是开悟的方便之门(基础)。而不是开悟 本身。

开始的含义深刻玄妙,国内外学者对开悟内插各有见地。 铃本大抽氏 (以下簡称"铃氏")说:""无明"(ignorance)物的是我们自身心智的造做。而 "悟"(Ealghtenment)代表的是无明之零散尽以后的心境。***悟的体验是 ~ 种整体的感觉------这种感觉不是我们所谓心理学上的感觉。福品某种更强 本的体会"。 ^ 外格姆氏(以下简称"朔氏")说。"开栖不是心智的专志。它不是 一种神智恍惚状态。它不是可以见之于某些宗教观象中的自我建恋心智状 壶……。开作乃是事然状态的真正实现。如果我们想用心理学的说法来谨明 折悔、则我要说。它是这样一种状态。在这种状态中,人名全和他外在的真实 及内化的真实相一致,对于真实充分认知和充分了解……。在禅宗有一性事 是最为重要的。即是分别真情和假悟。真情所获得的新观点是真实的,假悟 则可能是撒勒底型或精种病态的。并格基律者实觉到他自己的真如。并以充 分的深度而不知幕转的套知世界。"马亨诺氏(以下简称"马氏")说。"根本核 心的彻底的、天变地异的根核、转向与回转,在禅宗教弊之为"情"。"西方分 折心理学常创始人荣格称"开悟是一种启蒙的艺术与方法"。诺贝尔奖获得 者 J. Josephson 认为:"领悟是意识场不受干扰。让固有智能闪现的结果。" 我国台湾禅学家供云先生指出,"所谓之偿,就是穷理彻源,讥心达本。"我超 著名禅学家贾题韫认为:"开掛非他。被此无明。一念而己。"

二、开悟意义

开悟具有绝对重要意义。弗洛姆在其《种与心理分析》中推出。"我们面 随着在开悟与疯狂之间做选择。这种说法似乎令人吃惊;但是,就我看来。这 却是似自可见的事实。""我愿意再加以强调的;神是看人自己生命本性的艺术;它是从枷锁到自由的一种方式;它是都放我们自然的动力;它防止我们 疯狂或强度;并且它使得我们得以快乐与要的能力。"

由于世人不请那禅定钞机。缺如开始智慧。终日徘徊存"功名利禄"法撰 之中,无时挣扎在"情爱六款"牢笼之内。以致"不得解散,不得自在,流痕生 死。水无出海",面对这种无奈。迫使人们处于疯狂状态。因此。人们面临着进 释:要么开悟成为一个智者;要么执速成为一个狂人。弗氏指出:"禅的是终 目标是矛悟。"即只要养巧实践净法。就意味着牙悟的必然。所以、禅的价值 乃蕴含着开悟的意义。开悟以自我意识融于宇宙意识为复机。即由主、客对 立转化为主、客统一为机制。何谓自我?佛教将"我"分为自我、依我、人我、法 我、假我、真爱等名相。自我即把自己本身视为自我之谓。佛教认定,自我乃 由五雄和合所成。故自我必能以"有生有灭"无常无恒"为特征。从此意义上 游,所谓的自我,实乃是一个缺如真正"自主自宰,自由自在"的"假我"。何谓 自我童识?此种童识乃是一种爱知自我存在的认识活动。自我童识为人类所 致有。然而。完整清晰的自我会识又并非人人皆有。马氏指出。"婴儿为唐在 的自我意识。白痴为缺陷的自我重识。猿贫为迟发的自我重识。疯子为祖由 的自我意识。"威长在社会中的正常幼儿、一般约在两岁左右才开始萌生自 我愈识。这种重误一过产生,自我即则戴得到肯定。随着自我的肯定,则立即 陷入主体与客体对立矛盾之中。主体指自我存在的本身。或谓自我意识的承 相看,在哲学中将认识者称为主体。客体指自我以外包括他我在内的一切客 观事物。即主体认识、改造的对象。佛教认定主体和客体管师是于真如。所 以,从很丰上游,真如、主体、客体乃是本悠园融的统一体。然而,当自业武汉 -且形成,刚脱高真娟,而处于闽客体相划立的状态。

当然,察觉并意识到主客的存在和对立。乃需要一个时间过程。新生儿没有自我意识。随着岁月的流逝。自我意识逐渐确生。该种意识一世明晰。那么在肯定自我存在的同时。即把包括父母在内的他人、社会、自然等事物统统置于客体位置上予以体验。于是即拉开了主、客对立人生人舞台的序幕。自我在为确是自身生存。享受、发展需要的实数中。总是面临着请客不情题

文件由心無極免費分享! 版权旧量写作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

而又必须面对和接受的现实。从面构成人生基本冲突。自我是如自然的主体,但毕竟是依赖于自然的主体。自我是有自由意志的主体。但毕竟是被客观规律所主宰的主体。自我是向往乐观的主体。但毕竟是强烈不了死神提系的短命主体。正如弗氏所说:"人是没有经过自己的同意而被抛到这个世界上来的,复而没有经过自己间意又被迫离开这个世界。"马氏说:"正是这种主体——客体的二分法,构成了存在的暧昧性和冲突,并且,事实上,构成了自我在自我意识中的矛盾。自我在主体中水不是纯粹的主体,在自由中水不是绝对自由……这是自我在自我意识中的苦境,是人在人类存在中的不幸处境。这样以来自我完全赔在必须活和必须死的双重焦虑中。"由这种人生基本冲突所酿造的空虚、失落、要求、无奈心境。因或折磨者所有的人,因此,人人都必须对它作出回答。 弗氏说:"答案有两个,一种是退化到还未曾觉醒的状态,即退回到尚未出生的状态。另一种答案则是充分的诞生,即发限人的认知能力。"以下略把退化、诞生于以引伸。

首先,读读退化问题。退化有不同方式。

其一。为遗忘神实而采取"灭绝人性, 丧心病狂"的"扼杀自我"方式。弗 氏说:即"回到前人类的前意识的存在状态, 抛弃理性, 重新变为动物。""其 饭墙形式的一种, 我们可见之于日耳曼人的"狂战士"备密社会组织。"该组织通过特殊训练。令人丧失人性。"同化为狂暴的普类"。"返回到前人类状态来与自然结合"。借以挣脱人生基本冲突的桎梏。

其二。为掩蔽冲突而采取"废黜智慧,进信崇拜"的"麻醉自我"方式,弗氏说,"这可见之于对于图费动物的崇拜中。见之于崇拜树木、湖泊、洞窗的体系中。见之于赤些目的在消除意识、理性和良心的狂乱崇拜中。"借以得到慰藉和寄托。

其三。为被化冲突而采取"放弃目标,放纵人生"的"转嫁自我"方式;面对短暂冲突的人生,放弃人生最高目标,而热衷于"为物所役,食求享采,为欲所使,放纵自我"的庸俗生活。弗氏说在。"人把他自己变成了物,生命变成了物的附属品。""在希腊和希伯来文化中。生活的目标是完美的人,现代人则认为生活的目标是完美的物。""所以在富裕的生活中却没有实乐感觉。"马氏所说:"他迅即变成盲无目标的操劳。而其目的则只是为了"有得做"。"有得玩"。是驱迫性的自发性,放纵的自我武斯。不负责任的不随和,或任性的自由与密情纵欲。不论是哪一种,都只能提供消遣性的兴趣与满足,而即

便这些清遣性的兴趣与确足也只能维持片断时间,不久就会衰弱而变得苦辣与枯燥。在绝思中,自我寻求加强这些行为的浓度,于甚更加去做,更加去寻求乐趣,更加与社会人群不随和,更加吧'所有这一切都干掉',更加多量的麻醉剂、酒、性与倒错。"

其次。再读诞生问题、弗氏说。"诞生并幸只是一个行动。而是一个程序。 生命的目标是充分诞生,再想刷则是我们大部分人直至此时都没有充分诞生。"弗氏所说的诞生、非指胎儿从子宫娩出。乃指一个人在心理智慧上的不断发展。即将然开悟状态。弗氏指出:"皋然状态盘谓完全的诞生。""皋然状态意谓放下我的自我。放弃自我的食婪。不再追求自我的扩张与祈存。"须知由诞生伊始至完全诞生。存在着一个不断发展和阶段发展的这些。但是,不论初级或高级阶段的诞生。都表现出积极意义,正如弗氏所说:"沿着开悟的方向前进的每个步骤,都是有价值的。"当然。不同阶段的诞生有者不同层面的意义。

其一。诞生伊始的低层意义。诞生在空间上反向于退化运作。所以,必然 呈现出何退化相反的影响作用。如果说退化起有灭绝善良人性、废幽雕器智 激和放弃返大目标的危害影响。那么。诞生则具有矫治扭曲心态、开化悬昧 思想和铲除食婪怠识的效益作用。从而使率些业已退化的人们重新获得人 性、智慧和理想。初始诞生的意义诚然重要。只因其不足引发身心深刻变革。 对彻底解决人生基本冲突无补,充其最。只能为奇德基本冲变提供心理能 备。所以它仅有最然状态的初始向量价值。

其二。完全诞生的高层面意义。前已述及。充分完全地诞生。即继然开悟。所以。完全诞华的意义。就是开悟价值的充分体现。《禅与心理分析》。书的一位作者达成共识。"开悟的最高目的。集中表现为主、客的圆脸统一",正知马氏所指出的那样。主体与客体的存在,构成了人生基本冲突。而主客的圆融统一。则自我消散于大我之中。假我转化为真我。于是人生基本冲突得以彻底解决。"再我"就是开悟的真实境界。又是开悟的真正意义。转、弗二位博士认为:"开悟对一个人有养特殊的影响。整个心智活动都以一种新的铭调来作用。这比以往所经历到的任何事情都更使你完满欢乐。禅使生命更新。春花更美。由锅更清。"美国麻青理工学就哲学教授史密斯则说:"所以对禅的心领神会将为个人的生活份未前所未有的自由?"

文件由 心無極 免费分享! 版权归量原作者! 切勿用于商业用途! 不得到美文件

三、开格内容

开悟,悟什么? 悟真理,这择旧答无疑是正确的。真理即真如、实相、法界。《观法品》云:"诸法实相即涅槃。"据此则可把真理、真如、实相、法界的理学是养现了。可是,涅槃并非真理、真如、实相、法界的唯一内涵。因为它们尚包含着菩提成分。涅槃为万物的本质性体,菩提为卬契涅槃的本觉智慧。所以涅槃、菩提融合为一,方为真理、真如、实相、法师。即为成"真教"。 基于真理内涵的确定。那么就可以明确:开悟乃以真我为内容。

何调真我?真我有其身心,真我之身名"真身",或称"祛身"。真我之心名"真心"。或称"本觉"。真心对于幻心,真心为辛者所具,幻心为凡人所有。真心与幻心之间存在者对立统一的关系,并在一定条件下可以相互职化 《禄源诸途》云,心者"迷之即垢,悟之即净,纵之即凡,修之则子。"一言蔽之,真我之身即得樂,真我之心即菩提。显然,真我乃是以涅槃力"体",以菩提为"用"的境物统一体。

佛教认为,涅槃为所觉之境,菩提为能觉之智,达到"能所"不二,"境智"无别境界,则证真我,成就佛陀。

铃、那二位博士在其所著《禅与心理分析》一书中。将开悟内容规定为"无意识"或"秦然状态"。何谓无意识?欲知无意识内铺。须先明何谓意识。有关意识的概念其说不一。佛教称依"意根"所起的心识活动称意识 《条集论》云:"意识者。谓依意(意根)姚法。"《俱含论》云:"五识各缘自境。名"各别意识"。意识追缘一切境,名为"一切境识"。"佛教中所说的意识包含三层内插:其一。谓"独头意识"。此识以比量、非量活动为主。相当于心理学中的思维活动。其二。谓"五同绿意识"。此识以现量活动为主。相当于心理学中的感觉、知觉活动。其三。谓"五俱意识"。此识以现量活动为主。相当于心理学中的感觉、知觉活动。其三。谓"五俱意识"。此识通于现、比、非二量。相当于心理学中的意识活动。

"靠识是自然界长期发展的产物。其发展经历了三个决定性环节。其一,由非生物反应特性向低级生物刺激感应性反应的发展。其三,由动物的感觉和心理的发展。其三,由动物的感觉和心理向人类意识的发展。常识是自然和社会的产物、是人脑的机能。意识是人类特有的反映形式。即客观的主观反映。注意、思维、意志等心理过程。在意识活动中占有重要地位,因此,意识除具有指向性、假括性、能动性、自主性的特征外,又总是在随意的、有意的、自觉的行动中表现出来。当然这种只有人

文件生心所得有 The 即 EP To 一样相 切下电子所以中心 不是,果文件

类才有的高级心理活动。又心是同包括感觉这一初级心理形式在内的全部心理活动相联系。明确了意识概念。再讨论无意识内涵。替氏说:"我们倒很认为无意识应该跟心灵的更高功能相关。"对无意识"我们是否可以象禅师们有时对它的称呼那样。你它为'大圆镜物'?"

当然,必须明确,本然同体的意识和无意识,如代表着截然不同的领域。 弗氏说,"无意识的内容既不是零也不是起。既非理性亦非非理性;它两者皆是;它是一切人性的总化。……意识代表社会人,代表着人生的种种限制。无意识则代表普遍的人性,代表着整个的人——人的根系在宇宙中。"总之,意识代表普遍的人性,即代表着其体的自我;无意识代表着绝对领域。即代表者宇宙的大我。大我就是真投,它是包括人类在内的宇宙生命体。该生命体证如 M. 爱克哈特所指出的那样,它是人类进化最高的阶段。是水恒的安静与至福,是内在的人和新的人,是水恒生命。"由于无意识具有时间无限长和空间无限大的特性,所以赞氏说。"无意识称为宇宙无意识是否确当?我之喜欢如此标谓它。"弗氏说:"岭本建议把无意识称为"宇宙无意识"(Cosmic Consciousness)—词。因为无意识或为意识时,它就不再是无意识(但请不要忘记。这并未变成反省性的智力)。宇宙无意识只有当我们同它分离时。也就是说。当我们没有意识到它,我们才应把其称为宇宙无意识。当我们业已觉醒,并直现到它的存在。那么宇宙无意识明转化为"宇宙量识"。

意识测源于无意识。通过坐禅公案训练。无意识又可成为有意识。禅"将 无意识充分复顾为意识。其目的要比一般心理分析之目的显然更为陶瓷。" 弗洛姆·将出;在心理分析学家"佛洛伊德的概念中。将无意识变为意识。只 有一个有限的作用。"即"把本能冲动变为目费"这一有限作用。实际上禅"将 无意识变为意识。是将普遍人性这个理念。变为活生生的体验。它是人性之 其实体验。"是真正能达知家然状态的体验。

何谓称然状态?那氏说:"我把握然状态界定为疏离与隔离之宽雕。""对于常然状态下定义。第一步我们可以这样说。泰然状态是同人的本性相合的状态。然而。如果更进一步。春然状态是到达了理性充分发展的状态——此处所用现作二字并不仅是知性判断的意义。而是(用海德格的说法)"让事物以其本身的样子"而存在。并由此掌握真理。只有当一个人克服了他的自我迷恋。当他变成开放的、有回应性的、敏锐的、觉醒的。空趣的(用禅宗的说法)。他才能必然。本然状态意识同人与自然充分关切。克酸隔离与最高。而

文件由心無極免費分享! 析权旧写写作者 切勿用于商业用念! 不得到卖文件

体验到自我同一切的存在之物合而为--。"

验、弗二氏所称的"无意识"和"秦然状态"都属于"名言概念"范畴。然 间,就其所表达的内涵而言。又都属于"抑槃、菩提"的范畴。所以当把"秦然状态"、"无意识"纳入开悟真我的内容体系之中。在结束开悟内菩课题讨论之时,顺便要提及的是,应把表征真我特性之一的"宇宙意识"或"宇宙无意识"命名为"宇宙无意识意识"。因为真我乃是一个没有"有念思维"(意识)而悉备"无念正觉"(无意识的意识)的实体。

四、开悟形式

由于开悟内容的真实性。决定了开悟形式的直观性。直观是指以身心直 接感受、观察事物的认识过程,即举学中的现量认识活动。观量为微粒术语。 它既有因明、心识之分,又有真正、相似之则,通俗地讲,观量是指不借助名 古概念,以亲身体验方式直接反映事物个别属性(自相)的过程。同现量相对 的认识方法称"比量"。后者是通过概念、推理、判断等抽象思维形式间接反 映事物一般属性(共相)的活动。不同的认识形式,反映着不同的认识内容。 即观量反映事物的"庐山其貌"。比量反映事物的"幻相假容"。僧斯名言概念 反映事物的比量认识。相当于哲学上的理性认识。然而,在佛教却把比量视 为只能概括,指代万有共性,而是不能契合具体事物真象的虚幻认识活动。 《中论疏》云:"诸法实相,官亡虚绝。"大意是说,世间万物的本质实相,既不 能以自语称道(官亡)。又不得以意识思虑(虑绝)。(此观论)中所说的"言语 道断,心行处灭"即是此义。弗氏说。"事实上。大部分人在他们的意识中所具 有的只是虚妄幻象;这并不是因为人们无能力看到事实的真象。而是由于社 会所造成的结果。……现在我所要强调的是。我们的意识绝大部分只是'虚 假的意识气。它是社会所填塞给我们的虚假与不真的认识。"铃、弗、马三位博 上认定。之所以这样,是因为社会发展所产生的语言文字、思维逻辑和社会 情感乃是「种过雄萎貴。即是说。人们尽管具有极其复杂的党家主体和具备 各式各样的认知功能。然而,由社会三种虚器的存在的,人们只能认知事物 那部分能够通过社会滤器的属性,即一般属性。其具体属性因不能通过滤器 而无从认识。所以统一概排除在意识之外。显而易见、被认知的事物,即上升 为意识的经验,实为缺如具体事物内容的经验。而那些"未曾认知的部分知 正是事实的真况。"所以"意识到的。大部分都是幻象。"以下结合社会"标》 器的特点,进一步阐述意识难幻不实的原因。

第一、语言文字读器、语言文字是思维的外壳。所以,是他离开外壳似土 这表达。人所非知。即作认识是在哪件认识基础上分级起来的高级认识。 即 性认识以概念为基本形式。而概念又离于简语之中。 显然。在在沿内在联系 的语言文字、理性认识和概念三者都以假括、抽象。同後形式反映事物 一般 特性(共性)为特征。因此,役易脱离事物质貌。况且又正加岭氏所说。"不论 它多么能够创造 "个概念又"个概念,它都不能够抓尽存在的诸种事化。" 即使能创造出表达一切事物的诸多文字概念。由于文化模式、思维模式不 • 。人们时间一概念的理解也会大都轻醒的,何况通过理性认识所认知的事 物。"只不过是种种油象之总和,而不能物体本身。""转氏继续说。"当如何(8) 旅象思维之羽 | 拉 1.来、我们发现某些东西业已从特致的倒量中确实 " 14 然。抽象思维,思想意识之类的头脑化作用有着光系的局限,它不信备代证 不等于全身心的直观体验。那凡明确情出头触觉识的不利作用。"这种作用 不致导致偏值。但它却使体验使成不真的体验。 安以为我看到了,但实际上 我只看到文字,我以为我感受到了,但实际上我只是在根据感受。 ……这种 头脑化作用,同语言文字的暧昧不明疑有关系的。一旦当我但某些事用语文 表达,就高階之发生,而原先充分的体验现在已被语文所特代。头脑化作用 在现代文化中实际比历史上任何时代都更为普遍与强烈。科学与上艺的収 就是以智力为条件。因之近代似特别强调智力性的知识。而被育与学识也就 以此为重、结果是语言文字取代了体验。"钤氏语重心长地告诫说。"由于无 知于此。就执着于名和句,而被名目别阻碍,依旧对于道的增估,就被如此叫 碍。他们就不能清楚地见到《道》。"特氏所说的"道"即指事物的本质原貌。於 我糊绘说:"今日的学者们之所以不做(达到实体)。是因为他们的理解未能 继过名字写言词。""鬼妖舆说。""别此我们可以说,置识的内容大部分基准构 与幻象,不能呈现事实的本象。因此,这样的复识是没有什么价值的,只有些 做做的事实 (即益未被废识到的)被偶氮出来(即变为被意识到)才是有价 值的."

我们认为。事物总是有其有利的一面。又有其不利的一面。附近这就是 这样无情。所以不可把抽象思维说成一无是处。相反。由应肯定它在指导实 践、认识世界、改造世界中的具大意义。它只是在开悟、见道实践中不具价值 而已。

第二·形式逻辑滤器:形式逻辑是研究概念、判断、推理等思维基本形式 非同一律、矛盾律、排中律等思维基本规律的科学。形式逻辑规定了人们如

何思考。决定着何种经验上升为意识。从而限制了人们原本,自然的认识活 动。弗氏指出:以"同一种(A 是 A)、矛盾律(A 不是非 A)与操中律(A 不能 总 A 又总非 A)为基础的亚即斯多德逻辑确定。"同一事物欲同一点而谓。 不能同时属于其一事物又不解此一事物……这乃是一切原则中最为确定的 原则。"如果亚珊斯多篇的逻辑在社会文化中得以确立、怎么,在其中生活的 大要想你觉到亚洲斯多捷逻辑相冲突的经验。就是提其困难的~~~~因为在 这个文化的立场看来。那种经验提本是无赖义的。"于是逻辑本身做成为阻 選某些经验上升为意识的總器。作为升份内容的真我,就有违逻辑规律。因 此。它必然因不符合更得而被摔除体验之外,从而遭受不予认知的厄运。弗 氏说。"与业理斯多德影響相反的一种逻辑,我们可称之为图思逻辑,它认为 A 与非 A 在作为 X 的表词时,并不互相排斥。图思逻辑在中国与印度思想 中。在赫拉克里图的哲学中以及后来的属格尔与马克思思想中。都占着主要 的成分,何思逻辑的普遍原则则被老子说得十分情楚,"正言若反"。 庄子也 把它说得很微妙。"其一也一,其不一也一。""铃氏指出。"在两方。"是"是 '是'。'否'是'否','是'永不可以是'否',反之亦然。 东方则使 '是'借入 "否"。而"否"带入"是"。在"是"与"否"之间。没有严谨而生硬的区分,这在生 命的本性中即是如此的。逻辑是人造的。用来协助劝利性质的活动。"

第三,社会情感感赞,社会情感是情绪高度发展的社会形式。情感和人的社会需要相联系,并被受制于社会文化等历史条件的制约,即人在相足自身需要过程中,必然产生人际变件、共同遵守遗憾、确定评价行为规范标准等需要,从而形成特有的社会情感。最然,社会情感乃是社会关系和社会状况的反映。弗氏说:"过滤器除了语言和逻辑之外,还有第三个层面,就是经验的内容,每个社会都会博输系也思想和情感,使它的社会分子不会思考、感受和表达它们。有些事情不但是不可以去做。而且甚至不可以去想,可从形式上来说,什么事物被意识到。什么事物不被意识到,除了个人的、家庭的因素与人遗良心的影响之外。尚依社会的结构以及其所产生的情感与思想模式而定。"所以社会情感明成为认知事物的虚器。

铃、弗、马三位博士指出。三种慷慨阻碍了人们认识事物全貌、真象的能力。所以拆除社会被器装置,则是升华认识活动的有效之举。

认识语动可以模括为例学、哲学、宗教《种基本方式、于岳。人们要问。 在认识"真教"这一根本问题上应当果取何种认识方式呢?由于说理的必要。 在回答这一问题的问时,必须兼并阐述科学、哲学、宗教的基本含义。

第一。科学是反映自然、社会和思维等客观发展规律的分科知识体系。 它是理论化的自然知识、社会知识和思维知识的总和。所以,科学在总体上 包括自然科学、社会科学和思维科学三大体系。其中的自然科学、部分社会 科学和思维科学,为社会意识形式中的非常识形态部分。即不属上层建筑社 会意识形式。科学以探求客观真理、改造客观世界提供理论指南为目的。科 学是推动历史前进的革命力量。对社会发展、进步起曹不可估量的巨大作 用。

当今科学有了突飞猛进地发展。这是社会文明长足发展的具体表征。然 前,在现代科学发展的大阪中,却出现了一股绝对科学的激液。在绝对科学 思潮冲击下。确定一种倾向。即形成"唯科学马前是癖。啶科学至高无上"的 武斯确定。这种确定性认识由于忽视精神因實。煤堰人性发展,于是从现性 出发的科学面临着失去理性的危险。弗格姆博士指出,"生活在西方的人民。 虽然大部分没有清楚地感觉到(或许大部分人——向都是如此)。他们正在此 历智西方文化的一个危机,但是至少一些有批评眼光的观察者都共认这个 危机的存在。并了解它的性质。……人追随现性主义,业已到达州性主义变 得完全不合理性的地步。 ------用知性控制自然。以及生产更多更多的货物。 **些成了生活的最高目标。""大哲学家罗索就曾曾鲁西方人。"若不向东方文明** 学习,西方必将走向文明的毁灭。"现代哲学家人类学创始人会带在其(知识 的诸形式与社会》中指出。"即使科学完成以后。人作为一个精神的存在仍然 是绝对空虚的。事实上他将陷入与古代人相似的野蛮状态中……而得到科 学支持的野蛮状态是所有能令人想象野蛮状态中最令人惊骇的。"那么如何 发展与完善含勒所说的"人"这个精神存在主体呢?其本绘真貌又最什么呢? 通常认为。这属于心理分析回答的课题。那氏指出。"心理分析是一种科学方 法。"缅甸科学方法离不开语言文字激器的运作,由于文种原则、所以、心理 分析的科学方法就无法问赔值"精神存在真貌"这样原属于开语范畴的认识 对象的。心理分析属于西方文化,它是建立在西方文明背景之上的现代科学 研究領域,是心理科学的重要组成部分。从而决定心理分析在方法论上必然 采用观察和实验的科学基本模式。将观察者与被观察对象置于分离、对立的 状态之下进行研究、长期实践证明。这种曝式在研究感觉、知觉、复象、思维、 情绪、意志等心理现象方面卓有成效。然而在保管无意识此种保层心理学现 集却又是得那么无能为力。恰沃指出。"科学第二元论而繁盛。因此。科学家 (1直图把一切都化减为量的单位。·····科学终要有一日承认,无意识是科学

文件由心無關稅表示與 近初 P 图 图 作者 切勿用于商品电池 医初生 東文件

研究领域之外的。"就是说:"科学所处理的是抽象物。"它对于通达万有本州 实体的无意识。乃是风牛马不相及的。铃氏说:"无意识是一种得去感觉的东 面-----所言嫉忧。不是一般而言的意义。而是以老所要称之为最原始或量基 本的意义。"转氏所说量原始、曼基本发义上的感觉。是指排除社会三种准备 的整体感觉或称为"返朴归真的感觉"。"统洁无瑕的感觉"。"宜现体验的感 觉"。铃氏缝续说:"当我们开始成长,据官领域被物力所侵入。而城官经晚的 维朴于谐演失。 *****这一种改变, 乃是圣经用语中所谓的 '纯治'之丧失, 或 '知识'之获得。在维宗和佛教、把它称为'博弈'(烦恼)。""烦恼的污点涂黑 了人类般若的智地,而智力的思考很得了它本愁的活动。"即做依律没了水 放的纯朴感觉。智力很灭了真实的贞观体验。弗氏指出。"无意识绝不是一个 知性的行为,而是一种情重的体验。""知性行为即科学行为。""智性知识",情 意体验即直现体验、"情意知识"。事实证明,无意识同知性行为无缘。无意识 只能以情意去体验。弗氏说。"所以开悟的体验永不可用智性的方式来传达。 并且为了达到开悟,我们还得把许多的心智构想排开"。即使诸如"主体客体 融合为一"、"自我清融于大税之中"之类的美好得念构组也都在摒弃之列。 "因为这些构想阻碍真正的制察。"所以必须将充斥名言是念的智件行为或 科學方式推論于探索真我的宴酰之外。

第二。哲学是关于世界观的学说,是论证自然、社会和思维理论体系的总和。哲学是系统化、理论化的世界理。用哲学理论和观点去观察、分析、处理各种问题,就具有方法论的意义。因此,哲学既是世界观学说,又是方法论学说,哲学是对具体科学成就的根据和总结。其本身自然要受到科学发展特别是自然科学发展的例约。当然哲学又为具体科学提供了一般理论指导和一般的研究方法。

哲学属于上层建筑的社会意识形式。它的根本问题,是关于物质与意识、思维与存在的关系问题。作为科学之科学的哲学,对具体科学不能问答的课题,有责任作出瞻前性答案。

约在公元前"千年左右,人类理性空前发展,在古老哲学思想体系影响下,提出了"元论、本源论。试图通过哲学逻辑思辨方法。被释包括生命在内的力有奥秘。自十六世纪以来,哲学家对人类的身心问题进行了更加深入的探索。相继提出身心二元论、身心同一论、身心平行论等学说。近代一些高雕远瞩的哲学家则从科学、哲学、宗教相涉相人的角度。对精神存在之述作出了真知约见的回答。贾题情数提在中间佛学院所作《开传》的报告中说。"传

了內部範圍然不絕差視科學的成果。据以为推斷的基础。但哲學的突破时 包、陶榜力數、平衡心物、克爾大人的規例。又非科學所能超價。反而时时时 科學起考申案和自发的作用。这是有史实可以证明的。"尽管哲學思解方法 全有主風的"全能風"色彩。然而。哲學事意同科學一样,寫于反映事物提供 的智性活动。因此,无法推荐社会「种趣器的提界。从而决定哲學无缘作为 直接内省"真我"的通途。

第三,宗教即哲学一师。都第千七层建筑的社会意识形式(再社会意识 印态)。宗教等信组自然、组社会、组人间的神秘境界和神奇力量的存在。宏 教以神祕捷导为向往目标。机神奇力能为万物主要。完教基历史的产物、是 蒙昧原始人群自发信仰的产物。在原始社会中由于人们生活业都于自然力 的支配,于是就把自然力人格化,神秘化,并进行虔诚地厘礼临年,随着社会 的发展。宗教由最初对自然祭弊。阎亚为对槽炎祭祭、图腾崇拜、神灵崇拜 等。宗教属于"惟心主义的张峥"。它参对支配人们活动的自然力量和社会力量 在人體中的據幻反映。在阶级社会里、阶级统治、压迫、促使宗教得以发展。 在社会中文社会中。宗教存在的阶级根据已经确灭。然而,宗教及其影响还 会长期存在。我国坚特宗教信仰目由的基本政策,但宣传无神论、提倡科学 意识,开展马克思主义世界观教育,则是社会主义国家的重要战斗任务。科 学技术是生产力。因此,对推动社会发展与进步具有压大作用。 科学发展 协 梯子唯心主义。形而上华的宗教世界观。基下每季认识上的提高。将护桑人 1716.吴深处的崇胜意识。应当说科学与教宗乃是永火不相容的。然而,一些 有识之上,从辩证重组出发,稠密到党加水火的科学与宗教之间。却存在着 相语的变系。从而对科学与宗教的以双重肯定的态度。现代物理学典甚大曼 |||斯坦瑟一位无神论者。他认为。宏裁与科学之间"存在者事团的相互关系 何收存性。"著名物理学家曾朝克在其《科学向何处去》中指出。"宗教与科学 之間。绝不可能存在任何真正的对立。因为二者之中、一个监另一个的补 · 气· """汽车名心理学家弗洛斯指出。"宋教与哲学中的"正确等案"有无上的 重要作:由于这种观点的坚持:储下了自然科学的发达之路。"晋代陶渊明在 、铁花湖记》中所描写的"山中方数月,但上已千年"的神秘景象,如今业已被 "村付论"所证实。我国先曾孙中山先生推出。"佛教是科学之母。"伟大文学 家得选称赞"释迦牟尼真基大智。他把我们平常对人生能以解决的问题、早 给我们回示了。"弗格姆这位四方著名学者认定。谁教与佛教商具有科学、何 学儿可特代的珍贵价值。弗洛姆说。"十九世纪舍弃有神论的观念,从某个角

度来看,是一件不小的成就。人跨出了一大步,投入客观之中。-----切万物 不再是由上带所遭受他所统治的,然而,人不应当在放弃了又母争的上帝式 个幻象的问时放弃了所有伟大的人道宗教之目标。道教和伟故在台州与群 **或实际方面,要经手两方完款,他们能够实事如实地,客观地去看人,而除了** "觉悟着"之外,并没有别的东西可做人的引导着,而人又是可以被认识做情 者所引导的,因为每个人都有着觉悟与升悟的能力。这乃是可以允为的误断 思想::一一直被与佛教,以及它们在禅宗中的结合。 一吋小り两人尺有机束 最险贵的成就不相冲突。即它不逃背理性,非实主义与蚀。一系 45年6.气。 西方思想更合乎固方的现性思想,可以说是一件耐入寻求;自事。"尽长"。" 每学精子分析、演绎,长于实验、论证。以因其立起不高,缺乏俯瞰宇宙与约 的"大人相应"整体观,更因缺如粗酸性俗认识的慧耀,以显示能态能。强。 整日彷徨在物质量上的五里还要之中。信受浓愁寒味生活的理题。这就是四 |方面临的文明危机 | 为理脱危机短运 | 应当把希特雷手占表的东方律等 | | | | | | | | | 学何以具有如此味醉功用呢?因为它可以摆脱语言文字,形式逻辑,补 ´ † = · 通三种社会直播的概律。从简禅能对人生乃至万有世界进行自现真实的认 -识。这就是禅对人生重要意义的所在。岭本博士指出。"禅机其本质词。"。是 看入自己生命本任的艺术。它提出从椰罐到自由的道路……因此排的目标 万是要教我们免于疯狂或残废。这就是我所说的自由。禅能吧我们心中系具 的一切创造性与有益的冲动自由要示出来。我们都拥有他我们快乐和互咬 的能力。但我们一般对这些能力视而不见。"佛禅不佩可使"这些能力"得口 用武之地,而且还可达到"开始"的最高目标。弗氏指出:"告终。"达到禅台: [1 标,其条件之一是克服金装—— 不论是对于所有物的金巷,或对于集团的立 梦。成任何其他形式的贪婪。-----在心理分析的概念中、贪婪是--种病年吧 集 : 神具有克隆食婪。并获得至亚与惠思的能力。 神不是通过压制 "恶" 亦而 升起美籍的。而显借助禅的光明和粗顺便"系"欲融化特失,从而自发克除会 萋、自负、痴愚、 佛教既没有神。又没有任何非理性的权威,它的主要目标仅 卷在将大解放,使其脱离~~切收赖,能人成为主动者。"就是基于上途理由。 所以弗氏认为佛教乃是标着西方印机的希望。

佛教以三法印即"诸行无常。诸法无我。涅槃寂静"为标志。而作为。法 印主体的"涅槃寂静"则以"言语道斯。心行处灭"为指征。《仁王逊》云。一心 行 处灭。言语道斯。问真际、等法性。"指出"心行处灭。言语道斯"战垒"具

际"、"法性"、"心行处灭"即摒除思想意识之谓。"言语道断"即摒弃语言文字 之谓,"真际法性"即普提涅槃之谓。显然,禅这种能够空捧语言文字和思想 意识的官观体验方式,乃可与菩提、涅槃二果相应。就是说,直观形式所展 现的内容必然是涅槃、菩提合一的真我,而真我内容必定通过直观形式来 表达。内容决定着形式,形式对内容起有具大的反作用,所以,开悟必坚持 "真我内容"与"直观形式"相统一的原则。

第三节 开悟的基本理论

通晓开悟基本理论,既有助于理解开悟机制,又有利于善巧实施止观行法。鉴其重要,特予介绍。

一、学习理论

(一)学习理论含义

学习理论是指概括和总结有关行为获得、维持、强化、消退等经验所形成的知识体系。何谓学习?目前尚无统一定义。一般将新行为的获得与发展活动过程称为"学习"。何谓行为? 行为包括外显、内隐两种形式,前者指动作、言语、表情等表现,后者指呼吸、心跳、思维等活动。依据学习理论观点,一切行为都是学习的结果。现代心理学将人类学习分为经典条件反射、操作条件反射和学习定势等类型。当然并非所有的学习理论学家都认同这样的分类。有的学者则认为,经典条件反射和操作性条件反射只不过是同一活动的两种表现。

(二)学习内容转依

练功与修禅都属于学习范畴。人所共知,练功所获得之入静和修禅所证得之定慧都是特定的生理、心理活动状态、通常称为气功或禅定功能态。从心理学上讲,入静、定意既不是不保留意识,又不是保留全部意识活动,而是能动、选择性地转依某些意识内容。这种转依,依据定慧客观发展层次划分为三大阶段。

i. 抽象思维转依为形象思维阶段 抽象思维是以概念为基本形式,以事物共性为本质内容的概括、间接反映活动。形象思维是以表象为基本形式,以事物概括形象为内容的直观、直接(或间接)反映活动。表象是对既往感知信息进行概括加工后的反映,所以,以表象形式所表达的形象思维既具

有具体直接的一面,又备有概括何接的--面。

依据棒学理论。不论练气功或修择、情以摒弃欲界五差为首务。差为直 着之义。九盏即当着心性不中再供的五种烦恼。有关五重操念、这头,对名等 内容。已在1九次第定籍》还及。此小广说。这里只简要谈谈五景问《卷、科 分、烦恼、五识、五欲问的内在联系。

量为烦恼别名。烦恼尽管有八万四千之多。然而却尽被五重所摄。因为 一切烦恼皆以一事为根本。两三篇又寓于五篇之中。即贪欲是指而患,随 脸 **夏墨麻布, 時報、股略二煮摂购者, 种色金摄等分,如是元混合之则为"**舍 奉"、"简奉"、"轰毒"、"等分"非圆分、而每一分中具有二万一千字劳烦恼 故 在置符入万四千项铸锭摄阶尽,这股品何以提弃五金,则尽能一切场待的根 船所在。五盖以"鱼五锅"为行业。以"第六锅"为根本。以"第七银"为所依,依 想佛教有关"心"、"心所"、"量知"理论、规定银耳等前五识以现量形式直接 受晚事物的个张属性(个性)。故相当于感觉、知觉活动。 和六识以比量形式 间接反映事物的一般属性(共性)。故相当于摄念、判断、推跚等高级阶段的 认识活动。现量、比量乃是认识过程的不同阶段,其属性迥异。然而。 比最又 必須以現量为基础,即使以名言概念,分析判断为形式的独头责讯,同样高 不升观量要素。佛教理定:第六意识派于三量,即既通子牺件认识和现作认 识,又通于抽象思维和影象思维。 第七识以非量形式反映事物。相当于世俗 现念,项知,五识希求五境则生五散,五识转入意地则生五益,第七识量收算 八误"见分"似生我执。显然,五世即曾也所生教头业识之类的抽象思维活 功。此类活动。食着分别。明利毓遵。雕像不止。迁徙不息。故喻为心强食马。 由于五益影响入静。與薛禅悟。所以将其列为疏功、赫禅的首要对治对象。对 始铀象思锡宜选取"对给止吸法"。具体方法即系统止、制心止、体真止和互 停心机(老见(九次角定修证备))。对抬此观又称"助修正观"、"方便正观"。 从行法应用上诉。它乃为对始欲界贪、胨、铷等抽象思维而设的止观修法。 《他禅绘要:讲述》云:"有正助修止现不同。修止谓系统守境止、制心、体真 止,修规则有不净观、整思现、数息级、界分观等之助观。 汇或者谓三正 "说 焉。""初对抬现,又名助现,即是对给自心中之烦恼矣。 以其痴畸儿夫,非情 过重,对于一切色法境界。看不破,识不透,念念之间,起念,麟、伽等种种多 念。"实践证明,对治止现,尽管组劣线陋,然而可对治抽象思维却准有成效。 例如实施对治比使中的系统上(相当于气功宣守状)。 为可验而易举追诉他 象思维系统一处,令其不复流动,进面被以殊胜最象为内容,以浮思联础为

文件由心無關稅不可與 近初 P 工作者 切下用于产业电池 不行主义文件

步式的形象思维所取代,乃至生起收松、绵髓、静适、喜乐、轻安、空明等直接 映象,从耐为可色界是心的"有觉有现"思维过度精平道路。

当或过热功。修单实现了抽象思维向形象思维的转依。那么。必得对右 队量示出强有力的开发作用(参见(气功益智篇))。说明一点。由于左右大脑 何中球门功能活动存在者相辅相成。相得益彰的作用特性、所以修师基于抽象思维向形象思维转依而对右脑发挥积微影响的同时。还将显示出全面益 行的珍贵效应。并为直现开格奠定了生理基础。

- 二 形象思维转依为有觉有观思维阶段 有觉有观思维是以单。觉知为形式、以事物个别属性为内容的直接、具体反映活动。其转依过程、首先将表象联想转化为单一表象。进一步发展则转化为反映轻安、喜乐、平定、明净的有觉有观思维。例知有觉有观思维。尚存在者数量、强度和微度三方面的深化变化。其规律是:数量逐渐减少。强度逐渐适中。彻度逐渐增高,进而达到一心联然的境界。多须明了。此"觉"此"观"。乃是初禅心的功能表现。属于可为有漏智的思维范畴。当然。这种基于断高微界五量所生起有漏思维活动乃可别于常态下的思维活动。因此。它将显示出良好的净化效应和考费的蓝银作用。
- 3. 有觉有观思维转依为无觉无观思维阶段 有觉有观思维尽管摒弃 了欲界心的欲、能纷扰。然而仍不能回译妙禅心相应。为了把定整推向更高 层次,必须将有觉有观思维转依为无觉无观思维。《佛学辞典》云。无觉无观。 为"三昧之一,谓以空无相无作相应心,入于二禅乃至火量想定。觉知之心。分别神蜂之念俱亡。故名无觉无观三昧。一禅以上乃至非趣地之禅定也。"显然,无觉无观乃是探妙禅心的功能表现。它是以默然内验为形式,以胜多、妙乐、清净、四处等身心放应为内容的反映活动。《渐次止观》云。四处一并是无觉无观、圣默然及舍俱所振。"无觉无观属于高级定意的思维类型。它标志背意识场的充分解情与淡化。因此其益智生意的功用,乃胜有觉有观察。
- 4. 无党无规思维转依为灭受想意识 色界心通过无觉无观思维运作。可使身心进入"无苦无乐。无喜无忧"的清净状态。(指次止观)云:"独四禅商忧存苦乐之注。"无色界心运作无觉无观思维可令身心达到"无思无想。无受心脏"的灭尽境界。《杂阿会经》云:"空入处正受时。色想寂灭。识入处正受时。空入处想寂灭。无所有处正受时。识入处想寂灭。非想非非想入处正受时。无所有入处想寂灭。"进而则跨入"灭想尽定"境界。灭想尽定又称"灭费时。无所有入处想寂灭。"进而则跨入"灭想尽定"境界。灭想尽定又称"灭费

想定"、"灭尽定"、"灭彼定"。它是停息世人一切思维、忆念、知觉、感觉的最高入定状态 (唯识论)云:"由止息想作意为先、令不恒行(指前六识)、恒(指第七识)染污心、心所灭、立灭尽名、令心安和、故亦名定、"该定所引发用心态,相当于深层心理学中所说的"无意识"状态 必须明确。此种"灭受想"识"、乃属于圣智的意识形态。由于这种原因,所以它在益智、开悟方面具引独特的重要意义。

二、九识理论

(一)九识含义

九识即九种心识。九识依次为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿顿耶识和阿摩罗识。以下概述九识的命名、生成及功能。

- 1. 九與命名 眼、耳、鼻、舌、身、意穴识,依其所生之根(穴根)而命名。 即眼根缘色所生之识称眼识,耳根缘声所生之识称耳识,鼻根缘香所生之识 称鼻识;香根缘味所生之识称舌识;身根缘脏所生之识称身识;意根缘法所 生之识称意识。第七识依其自相而命名,该识以"恒审思量"为自相特点,恒 审思量即不同断地思虑活动。思量、思虑即谓意。"意"在梵文中音读"末那"、故称第七识为"末那识"。意译则称"意识"。由于第六识、第七识通称"意识"。 为避免二者混淆,通常对第七识只采用"末那识"之名。第八识依其功能属也 而命名。第八识以"储载"为基本功能、"储藏"在梵文中音读"阿赖耶"。故称 第八识为"阿赖耶识"。第九识依其本质特性而命名,第九识以"清净无垢"与 特性。"无垢"在梵文中音读"阿摩罗",故称第九识为"阿摩罗识"。阿摩罗只 又称"菴摩罗识"。意译则称"清净识"、"无垢识"、"真如识"等。亦有将阿查 耶识的净分(即四智)称阿摩罗识、而不另立第九识之名。
- 3. 八识功能 每一识体既具有能缘(见分)的一面,又具有所缘(相示)的一面。实际上八识的每一识体都具有四分功能。
- 第一,相分:指识体自身所现变之境相,即心中所现事物形象或名言概念。
- 第二,见分,指识体缘取思虑相分的功用。所谓认识活动,就是识体目分见分缘虚自身相分的活动过程。
 - 第三,自证分:指能证知"见分"者。见分能认知相分, 年不能认知自身,

自体分(识之自体)具有证知见分的功用。由于见分属于自体分自身的功能。 所以自体分证知自身(见分)的功能称"自证分"。实际上自证分即自体分本 身。

第四,证自证分,指能证知"自证分者",须知,自证分既能生起缘取外在相分的功能而成所谓的"见分",又能生起缘取内在见分的功能而成所谓的"自证分"。由于自证分乃为能证之体,因此,它对自身生起的缘外、缘内活动皆可证知,证知前者(见分),即为"自证分功用,证知后者(自证分)、即为"证自证分"功用。

人识相分内容有种种不同。其一,前五识相分:为各识相应之境,即色、 声、香、味、触五境。其二,第六识相分:为一切法,即一切物质和精神现象。其 二,第七识相分:为第八识的见分,其四,第八识相分,为五境、器界、种子等。

八识功能大体分为四种类型。其一,了别功能,前五识属之。其一,分别功能,第六识属之。其三,执取功能,第七识属之。其四,储藏功能,第八识属之.四种功能既有区分,又有联系,前五识能够独自了别感知相应境界,然而对五境善恶、美丑的认知、分辨活动,则有赖于第六识的分别功能。第六识分别六境而生烦恼,于是促使净种转化为染种,当然,由第六识所引生的这种转化又离不开第七识的作用。第七识以恒行我执为特点,被我执则实现由染而净的转依,而此种杂净转依又以第八识为根本。第八识所储藏的本有种子,乃为六识六境生起的内因所在,而七转识现行活动,则是生成新熏种子的根据所由。种子依其属性分为杂净两种。杂分种子又称有漏种子,此种子生有为法,生八识、净分种子,又称无漏种子,此种生无为法,生四智。由于第八识双摄有漏、无漏两种属性不同的种子,所以它是生起。切善恶、美丑、有为、无为法的根本。

(二)九识层次

九识可分为五大层次。

- 1. 意识表层 即前五识层,该层的每一识体,仅能了别相应之境。即眼识仅能见色(了别色境),耳识仅能闻声(了别声境),鼻识仅能嗅香(了别香境), 舌识仅能尝味(了别味境),身识仅能受触(了别触境),前五识相当于心理学中的感觉、知觉活动。
- 2. 意识层 即第六识层。该识所对应的境界为"法"。法的范围颇广、它 泛指一切事物及现象。所以意识具有了别一切境界的功能,故又称"一切境 识"。意识有独人意识、五同缘意识等活动形式。独头意识相当于心理学中的

仙象思维活动。五回绿意识相当于大脑对限等五种感觉器官传入信息通过 加工整合所形成的感性认识。由于前五识称第六识都具有了别功能。而通称 "了则识"或"分别识"。

- 3. 意识像层 即求那识层。前已述及。"末席"乃意念思量之义、其思量活动以"倾甲思量"为特点,以缘取阿赖耶识见分为内容。就是说。该识乃是一种无休止地执取人我、法我的思维活动。从而构成"二执"错误。并与我痴、我见、我慢、我爱四种我相烦情俱生而起。由于它是众生妄感之恨事。故又称其为"染污意"。未那识有别于前六识。它相当于人们所形成的观念活动。
- 4. 下意识层(播盘实展) 即阿赖耶识层。前已述及、阿赖耶识以储藏为形式。以储藏是净种了为内容。具体消害。阿赖耶识乃是善与恶、集与净、因与果等法的储存集合之所。它是三额变中的第一能变(初始能变)。其额变之所变。内容极其广泛。最活性同一切事物和现象。佛教认定。它所变的众生。严将罪从异熟因果规律。即依据前供费恶感生相应果很。获得不同的形体、身份、状态和中容环境。此外。本识尚具有隐藏、所藏、执政的特件。被认定为"自内我"(即所谓灭夷)的主体。佛教哲学现认为。此识既是物质、精神世界的本额。又是大进轮回和超凡人类的内因根据。所以国外一些学者。总把阿赖耶识视为身心革命重点变革、开发的对象。

领知。第八识乃为转依之接。何谓特依?"转"有二义。一为转含义。二为转得义。"依"即所依之义。不论转合或转得。皆以第八识为所依。兹结合三自性理论。简要接近有关阿德墨识的转依问题。三自生即借围或实性、依他结性和离计所执性。依佛教哲理而言。阿晓耶识乃为依他起性之识体。"依"指所依。"他"指因缘。因像是"因"与"缘"的合称。"因"即阿赖耶识中的种子。"缘"即促成"因"特化为"果"的诸多条件。一言版之。凡依他众缘(指四缘种则指阿赖耶识种子)而生起的一切观象称"依他起性",凡把万有事物执为实有的认识结动。名"痛计所执性"。在对特"依他起自性"上。不产生"减计所执性"的谬误认识。即确认。切现象。既无"人我"。又无"法我"。由此三空所是示的真如实性即称"匿成实性"。其实。固成实性之"体"。就是阿赖耶识净分之体,即理蒙。依据"自性理论、转合阿赖耶识中的烦恼、所知。除种子,则转得担蒙。依据"自性理论、转合阿赖耶识中的烦恼、所知。除种子,则转得其提达累。转依有坚决之分;在三贵位及四加行位所进行的继法实现。既未转含"简、又未转得。"从。

文件由心無極免費分享! 斯权伯里原作者 切勿用于商品用途! 不得倒卖文件

力,对阿赖耶识二降种子业已构成损伤势力,并有益于二果功德的增长。故亦属于转依范畴。入见适位则能部分断恶证理。成为真正转依之始。入二乘无学遗位。则转含烦恼降而转得涅槃果。入大乘广大转依位,则能转含二降,转得"牛、法"三空。而证香提、涅槃妙果。菩提为能觉之智。涅槃为所觉之境。实则二者乃"能所不三。境智无别"的统一体。就是说菩提即涅槃,涅槃即菩提,当涅槃与菩提图融为一、即成究竟觉悟,究竟智慧之佛陀。《中国佛学》云:"总无上菩提,无上涅槃的转依果,即名为佛。"

你以得聚为"体",以菩提为"用"。显然,挥集与菩提。虽不为二.然有体、用之别。若特涅槃、菩提加以引申,则为(佛地经)上所讲的五法,其一。 清净法界,其二,大顺镜智,其三,平等性智;其四,妙观察智,其五,成所作智。五法中的前一法即程槃,后四法即菩提。换言之。涅槃即清净法界,菩提即四智。总之,烦恼、所知二雄,是就在凡人的标志,湿槃、菩提二果是成就圣人的标准。显然,转舍二摩转得二果乃是身心革命的全过程。当知实施这样深刻的身心变革都是在阿赖耶识基础上进行的。所以。阿赖耶识在开发阿摩罗智的系统工程中唇于首当其冲的地位。

5. 无意识层 即阿摩罗识层。它相当于深层心理学中所称的无意识领域。无意识有着广阔的领域。著名心理学家荣格博士将其分为个体无意识与共体无意识。无意识既是肾遗生命存在的基础。又是特殊生命诞生的本源。显然,它乃是佛教所称的佛性实体。个体无意识即个体佛性。共体无意识即共体佛性。个体、共体无意识就是整体佛性系统。人们通过佛法实践。当亲证个体无意识与共体无意识图融之日,就是完成身心革命脐身佛界之时。所谓成佛,实际上就是以改造阿赖耶识为契机、以开发阿摩罗识为目的的特依过程。

(三)九识转智

转九识所成之智,即五智。有关五智功福意义已在前文述及。兹仅略出 九识转智的具体内容。严格地讲,九识曾由真如随无明杂缘所生。何谓无明? 涅槃与生俱来,人皆有之。善提为无明所覆,非禅不生。显然、禅定生慧乃以 蔽除无明为机制。无则以愚媚 垢染为根本属性。故其为一切烦恼和各种感 业的渊源。有关无明生起学说其说不一。大乘经论多依"忽然念起"学说释 之,即无始以来,不觉忽然一念生起无明活动。《佛典》云:"依无明之染缘者。 起九界之杂法、依菩萨净缘者,起佛界之净法。虽然,无明染法乃须倒妄见之 根本,菩萨净缘乃消净智慧之由籍。菩萨净法即六度(十波罗德),禅定统振

六度(十波罗密)功德·故佛教认定·破除无明成就大智大慧乃以禅定为中心环节,故有"禅定生慧"之说。禅定生慧即国外学者所称的"人性革命"(心身革命),而禅定生慧的枢机实际上就是无明转依菩提的过程、即九识转智的过程、九识属于有垢、有漏的范畴、九识有漏之心、以缘患、了别事物为功用。故又称其为"缘虑心"、"了别心"。此心即世人之心,亦即台家所说介尔阴妄之心、心一观之心。此心由有漏转为无漏即称"智"、具体转换内容为:转舍有漏之第九识而转得与无漏第九识相应的"法界体性智"(又称清净法界智")。转舍有漏之第八识而转得与无漏第八识相应的大圆锁智。转舍有漏之第八识而转得与无漏第一识相应的少观察智。转舍有漏之前五识而转得与无漏前五识相应的成所作智。此五智虽然各与定、慧、舍、念、信、勤等二十二种心所相应而起、因为五智中的心所活动作用获胜、故命名为智。

第二章 开悟初级功修证法

开悟初级功乃指正妙三止三观中的体真止与从假入空观。故讨论体真 止、从假入空观修证之法,须先从正妙三止三观谈起。

先谈正妙三止 三观概念。止观有助法与正法、有待与无待、权法与实法、渐法与顿法、小乘与大乘等等之分,正妙止观由体真上、随缘止、制心止三比和空观、假观、中观三观所组成。三 止、三观映望对应 即体真正与空观对应、随缘止与假观对应,制心正与中观对应。

此外,三观以三谛为所观之境。谛为真理之义。三谛即空、假、中一种真理,故分别称"空谛"、"假谛"、"中谛"。空谛即事物"虚妄不实,当体即空"真理,假谛即事物"因缘和合,假有不实"真理;中帝即事物"亦空亦假,非空非假"真理。所谓三谛三观,即以能观之智,观所观之谛,即观空谛称"空观",观假谛称"假观",观中谛称"中观"。

《摩诃止观》对一谛一观作了绝妙的论述:

若一法一切法,即是国练所生法,是为假名假观也;若一切法即一法,我说即是空,空观也,若非一非一切者,即是中道观。一空一切空,无候中而不空,总空观也;一做一切假,无空中而不假,总假观也,一中一切中,无空假而不中,总中观也。即《中论》所说不可思议一心三观也。"

次谈正妙三止三观妙用。正妙三止二观法可生起一切慧。慧有不可含义、在这里"慧"特指圣人无漏智。佛教将圣人分为罗汉、菩萨、佛陀三品。于是其圣智相应则有"切智、道种智、一切种智、层次。、智囊括所有圣智。、智斯具的悟空、悟假、悟中"三种"正知"妙用、分别同慧眼、法眼、佛眼一种"一见"功能相应。

佛教认是:修习初级正观法(即体真止与从假入空观),可证初级圣人罗汉之位,具备一切智和慧眼。修习中级止观法(随缘上与从空入假观),可证,中级圣人菩萨之位,而具备道种智和法眼。修习高级止观法(制心化与从妙入中观),可证高级圣人佛陀之位,而具备一切种智和佛眼。

正妙上出,即"一止即土止、土即一十";正妙。观,即"一观即三观。、观即一观"。就是说,正妙三止三观乃为"止观不二,定慧均等"的绝妙正观法。绝妙止观法门虽然殊胜,只因其理难悟,其法难解,而不便普及推广,为

了晓示于世,广说于众,必须将其化解为三种止和三种观而分述之。这样尽管坠入别教范畴,却可借"别"(别教)而显"圆"(圆教)。鉴此,意欲晓示圆融一体的绝妙止观,必须依别教的隔历为二止一观形式进行介绍。

体真止与从假入空观,属于正妙三止三观的初级功法,因此,修习体真止与从假入空观,只能证得下品圣智(空智)、下品圣眼(慧眼)、下品圣人(罗汉),达到初步开悟。以下分节介绍体真止和从假入空观的修证之法。

第一节 体真正修证法

在本节分别介绍体真止含义、修法和证法。

一、体真止含义

何谓体真止?兹分释体、空、止之义。

"体"为体达义。"真"为空义。空义又具两层内涵:其一,空乃"虚幻不 实"之谓:佛教认为,世界万物皆因缘所生,它们既无永恒不变有规定性,又 无永恒独立的实存性。所以,从根本上井,诸事物都是虚幻不实的,此即谓 空。其二,空乃"体性空寂"之谓。佛教认为,一切事物或现象,既为因雏和合 而成,故从本体性理上讲,乃是"空寂无实"的,此即谓空。在佛教教义中,体、 理、性三者乃同一概念。体空即理空、性空、佛教确认,诸法相空(指诸事物虚 幻不实之空)和请法性空(指诸事物体性空寂之空)之理,乃真实不伪之谛 理。故《止观论》指出,"空即是真。""止"有三义。其一,息义。即"息止妄念,不 攀不缘"之义;其二,传义:即"心住帝理,寂然不动"之义;其三,非止止义:即 "达于本源,非止不止"之义。《止观论》云:"达因缘假名,空无主,流动恶息, 是名止息义,停心在理,正是达于因缴,是停止义,此理即真,真即本源、本源 不当止与不止,是非止止,此三义,共成体真止相。"一止虽具三义,然仍属相 待止范畴。因为恩止之止,由息止妄念所生,即他因生,停止之止,由心住谛 理所生,即自因生,非止止之止,由息妄、心住所生,即共因生。其止若非息 妾、心住所生,即无因生,就是说,由"四因"所生之止,乃非绝妙之止,无生门 指出,"止"本然寂静,不生不灭,自因、他因、共因,无因皆不能生。胜妙之止, 乃"离断四句,破除百非,言语道断,心行处灭",故称这种"无所对待,无所造 作,不可破坏,不可思议"之止,为绝符止。《止观论》云:"待对既绝,即非有 为,不可以四句思,故非言说道,非心识境。既无名相,结或不生,则无生灭,

则不可破坏。灭绝绝灭、故名绝待止。"

既明"体"、"真"、"止"含义,那么就可把"体真止"定义为:因体达万物存在及其本性皆空之理,而"心、相"("心"指心理活动;"相"指事物存在或现象)尽灭之谓。《佛学辞典》:"体真空之理而不动心者谓体真止"。体达真空、即断烦恼,破除人执,证得涅槃。《大乘起信论》云:"以无明灭故,心无有起;以无起故,境界殖灭,以因缘俱灭故,心相皆尽,名得涅槃。""真空"相对于妙有。何谓真空妙有?《佛学辞典》:"非空之空,而非如小乘偏执之但空,谓真空,非有之有,非如凡夫妄计之实有,谓之妙有。"《济编记》云:"妙有则一毫不立,真空乃因果历然。"简而言之,真空指"无相真如",即无遍计所执之相的空寂体性。妙有指"不空真如",即真如随缘所显之无垢净法。显而易见,所谓真空、妙有,只不过是真如之体、用而已。即真空乃真如之体,处有乃真如之用。故有"真空即妙有"之说。在《修华严奥旨妄尽还源观》中提出修"振境归心真空观"和"从心现境妙有观"的观点、修前者以悟"诸法无体,本性真空"之理;修后者以悟"真如随缘,生起万象"之事。显然,真空即空谛;妙有即假谛《假有》,亦真空亦妙有,非真空非妙有即中谛。

二、体真止修法

修习体真止以守窍、自制为方便(基础),以析空、体空为法门(方法)、有关守窍、自制之法,已在(内丹功修证法篇)中述及,此不广说,兹略出析空、体空二法。

(一)析空法

析空法是指将统一整体事物分解为个别成分或属性,即通过化整为等的分解方法,使人们明了自我乃由五蕴和合所成,而且处于十二因缘流转之中。析空得以成就,则达悟"人我生灭,虚幻本空"之理,而证"人我空"之果。佛教将包括人我在内的森罗万象归纳为色、心二法。正统的析空之法要求在分解色法(物)或心法(念)的运作中务要彻底达空。而外道析空之法则不然,它只将万物分解至极微或将心念分解至极细,故终不能达空。须知,因为极微之色相和极细之心相,仍可生起三毒杂念。析空法尚包含着逻辑学中的思辨成分,所以乃可通过思维分辨来认知事物真空之理。在诸多事物中,鲜花最引人注目,发人深醒。故此,修习析空法,常以鲜花作为分析对象。鲜花盛开,美丽可爱,然而"花开能有几日红"?几经刹那,则"无可奈何花落去"。花开花落如是,物我荣枯亦然。通过分析、思辨,明达万物性空之理,于是贪心

则淡·执性即薄。止如《止观法要·讲述》所说:"心不生着取,则妄念之心不息而息矣,是名体真止。"此即以析空法而达体真止之方法。

(二)体空法

体空法以正知为认识基础,以达悟空理为操作内容,实施体空法不要求分析、思辨,而以正知力直接达悟"当体即空"之理。体空法是实现"法我空"的要法,其难度自然大于析空法,所以在进行析空、体空二法选修时、应坚持使根修析空、利根修体空的原则。须知,体真止与体空法之"体",乃字同义异之词;即前者之体为"体达"之义,后者之体为"体性"之义。体性有诸多异名,诸如"真如"、"实相"、"法界"等等。体性约空谛之真空,则名真如,体性约假谛之妙有,则名实相;体性约中谛之圆融,则名法界。修习析空、体空二法,则达悟色心虚假不实之理,于是"名色俱忘,心相空寂,当体即空,体真而止。"《坐禅法要》云:"修习止观时,能了知一切诸法皆由心生,因缘虚假不实故空,以知空故,即不得一切诸法名子相,则体真止也。"显而易见,析空、体空乃具强有力的止念作用。

三、体真止证法

体真止以"名色双遮。惹眼彻照"为标准。何谓名色双遮?"名"指精神现象,"色"指物质世界,"遮"指遮止遗除。名色双遮,即"名色俱空,心清净"之谓。依佛教哲理观,双遮名色大致分为以下三大层次。

其一,双遮六凡界名色,则不起见思惑,成就体真止,引生意眼,证得罗汉果。

其二,双連二乘界名色,则不起尘沙惑,成就随缘止,引生法眼,证得菩萨果。

其 , 双遮菩萨界名色,则不起无明惑,成就糊心止,引生佛眼,证得佛 陀果。

何谓慧眼彻照? 慧眼为五眼之一,它是一种胜妙的照见功能。慧眼由体真止所引发,《止观论》云,"若体真止,妄惑不生,因止发定,定生无漏,慧眼开放。"慧眼得开,则大显神通,于是遍破世间假象,洞察世间真情,此即谓慧眼彻照。

第二节 从假入空观修证法

本节分别介绍从假入空观含义、修法和证法。

一、从假入空观含义

从假入空观又名空观、三诸观、慧眼、一切智。五种名称各有其特定含义。

(一)从假人空观念义

从假入空观之假,乃为"借"义,佛教认定,世间森罗万象,皆借因缘所生,并非本然真有。故假即"因缘所生,虞安不实"之义,所谓"从假入空观",即基于假义之认定以悟入万物性空之理的认识活动。

(二)空观含义

所谓空观,即观空谛之观法。

(三)二谛观含义

空观乃为由假立真之法。"假"即假谛,假谛属于真俗二谛中的俗谛范畴;"真"即空谛,空谛属于真俗二谛中的真谛范畴。在空观修习中,假是所破,真是所立,若依所破命名,当称"俗谛观";若依所立命名,当称"真谛观"。由于空观双摄俗、真二谛,故命名"二谛观"。

(四)無嚴含义

佛教认为,肉眼被见思二感所障。故不能视见万象本质.总为事相(现象)所迷惑。修习体真止、空观,则断伏见思烦恼,引生意眼,故该观又称"意眼"。意眼尽管不如法眼、佛眼胜妙,却能破除世俗成见,拨开虚妄翳障,故能以锐利之眼力,深避之眸光,洞察善恶,分辨真伪。

(五)一切智含义

佛教认定,修习空观,可"断尽烦恼,超脱生死,证入圣位,生一切智",故该观又名"一切智"。一切智为小乘罗汉圣智,故其既逊色于菩萨道种智,更见绌于佛陀一切种智,尽管如此,而一切智所具断伏烦恼之功和破除我执之用,则为世智所不备。此外,罗汉圣智尚能达知事物总相。总相即共性、空性、故一切智又称"空智"。

二、从假入空观修法

空观依教派不同,采用四种观法。其一,藏教采用析空法:即分析诸法"缘生性空"之理而观之。其二,通教采用体空法:即直证诸法"当体即空"之理而观之。其三,别教采用偏空法:即认知诸法"隔历三谛"之理而观之。其四,圆教采用圆空法:即圆融诸法"空即假中"之理而观之。

修空观旨在破除见、思三感。小乘生灭门先以用析智破见惑,再用析智破思惑。大乘无生门,先用体智断见惑,再用体智断思惑。无生门空观法,简便易行,行之有效,故胜生灭门一筹。鉴此,特介绍无生门破感观法。无生门破除见思二惑,通用"不自生、不他生、不共生、不高生"四句推检观法。有关四生、四句含义、已在《九次第定修证法篇》中提及,此不广说。这里只简要谈谈四句意观法的具体操作。

无生门指出:见、思诸感,既不能自生、他生,又不得共生、离生,并明确见惑、思惑皆具三假。即每一惑念乃具因成假、相续假、相待假,据此对见思之感则可用四句法,依三假之序而被之。

(一)破因成體四句現法

法尘对意根生念谓因成假。藏因成假四句观法,即针对"心生、境生,心境共生、心境离生"四种因成假之观法,其法有四。

- 1. 被心生(自生)法 即破由心生"念"之观法。修者观想思维,心若生念,心当有念,心若有念,则心、念同体,若同体则无能生之心和所生之念的。区别。"能"、"所"不分,则心生念之理不立。如是推求,则明其心毕竟不能生念,故念不能"自生"。
- 2. 破境生(他生)法 即破由境生"念"之观法。修者观想思维,境为外界物相,不具念性,故不能生念。如是推求,则明了其境毕竟不能生念,即念不能"他生"。
- 3. 被心、境合生(共生)法 即被由心、境相合生"念"之观法。修者观想思维,心、境虚妄无实,本然空灭,心、境独自不生,相合亦当不生。如是惟求则明,心、境相合毕竟不能生念,即念不能"共生"。
- 4. 破心、境离生(离生)法 即破由心境分离生"念"之观法。修者观想思维,心根之因与境尘之缘,相合成因缘尚不能生念,分离更不能生。如是推求,则明心境分离毕竟不能生念,即念不能"离生"。

(二)被相续假四句现法

前念、后念连绵相续谓相续假。依据四缘之一的"等无间缘"之说、所谓意念活动。实际上就是前念之灭所引发的后念生起过程。所以,破相续假法。即针对"前念不灭生、前念灭生、前念亦灭亦不灭生、前念非灭非不灭生"四种相续假的观法,其法有四。

- 1. 破前念不灭生法 即破除前念不灭而生"念"的观法、修者观想思维、若由前念不灭而生后念,则示前念自身含有后念。若前念含有后念,则无"能"、"所"之分,于是能生之理不立。如是推求,则明前念不灭毕竟不能生念,即念不能"自生"。
- 2. 破前念灭生法 即破除前念灭而生"念"之观法。修者观想思维,若由前念灭而生后念,则生、灭相违,违则何以生。如是推求,则明前念灭毕竟不能生念,即念不能"他生"。
- 3. 破前念亦灭亦不灭生法 即破除前念亦灭亦不灭而生"念"之观法, 修者观想思维,既然前念灭、不灭皆不能生念,则灭与不灭相合依然不生,如 是推求,则明前念亦灭亦不灭毕竟不能生念,即念不能"共生"。
- 4. 破前念非灭非不灭生法 即破除前念非灭非不灭生"念"之观法。修 者观想思维,前念亦灭亦不灭尚不能生,前念非灭非不灭更不当生,如是推 求,则明非灭非不灭毕竟不能生念,即念不能"离生"。

(三)強相待假四句观法

有念待无念而立,此谓相待假。破相待假法,即针对"待有生、待无生、待亦有亦无生、待非有非无生"四种相待假的观法,其法有四。

- 1. 破符有生法 即破除符有念而生"念"之观法。修者观想思维、若符有念而生念,岂非符有生有,与理不通。如是推求,则明符有毕竟不能生念,即念不能"自生"。
- 2. 破特无生法 即破除待无念而生念之观法、修者观想思维,若待无念而生有念,则有无相违,违则安能生。如是推求,则明待无念毕竟不生,即念不能"他生"。
- 3. 破待亦有亦无生法 即破除待亦有亦无念而生念之观法。修者观想思维,既然待有、待无皆不能生念,故待有、待无相合亦不能生念,即念不能"共生"。
- 4 破待非有非无生法 即破除待非有非无念而生念之观法。修者观想思维、待有、待无相合尚不能生,"者分离更无以生,如是推求、则明待非有非无毕竟不能生念,即念不能"离生"。

三、从假入空观证法

从侵入空观以"见思双破,体真证空"为标准。见思二感为三感之一。此三感统摄三界一切烦恼,故佛教认定,破除见思、则"跳出一界、超脱生死,解脱烦恼,超凡入圣",于是成就慧眼、一切智,而证得罗汉、辟支二乘圣人,须知二乘圣人乃为三圣人中的初级圣人、故当完成体真止和从假入空观修业者,尚应再修随缘止、从空入假观和制心止、从妙(双非双照谓之妙)入中观,以求证入菩萨、乃至佛陀最高圣位。

(下接第二册第三章)

第十一篇

修禅法要篇

田宏计

禅法就是三十七道品,即戒、定、慧三学。由著名学者任继愈 表授所主编的《宗教词典》中,列有"三学"条目,并予以精辟地诠释:三学即戒学、定学、慧学;戒学即戒律,定学即禅定、慧学即智慧;三学概括了全部佛教内容。著名佛学家贯题韬教授在其《佛教与气功》一书中指出:在佛学中与气功密切相关的内容,即戒、定、慧三学。本文对三学予以系统、抚要、深邃地阐发,遂成"理析禅法真谛,参悟禅机妙诀"的《修禅法要》篇章,于是该篇则顺理成章地成为本书的重点。众所周知,纷繁费解的佛教名相概念,充斥于所有佛籍作之中,本篇同样要运用"名相概念"作为说理工具,故该篇自然又成为本书的难点。

修习祥法依教派之异,分为"生灭门"、"无生门"、"无量门"、 "无作门"四种方式。本篇从广大读者实际需求出发,只介绍大、小乘二门修祥方法要旨。

第一章 小乘禅法修习法要

实践小乘禅法,历经世间法与出世间法两大步骤。

第一节 世间禅法

实践世间禅法以"善心愿"为动机,以五戒十善为内容,意识中萌发趣善欲望谓发"善心愿"。该愿为三种发心的第一种心愿。 旦发善心愿,即能自觉主动地实践世间禅法。世间禅法包括皈依三宝、五戒十善、四禅八定等善法。

一、飯依三宝

皈依已宝简称"三皈"。佛教谓发善心愿之后,首先要皈依王宝。皈依即归顺依伏之谓;三宝即"佛"、"法"、"僧"之谓。佛者"觉悟明智,"整称贵极"。故称"佛宝",皈依佛宝即以佛为师。法者"玄理幽微,正教精诚",故称"法宝",法具有"治欲医盖"功用,皈依法即以法为药、僧者"禁戒守真,戚仪出俗",故称"僧宝";僧依法修善,为人师表;皈依僧,即以僧为友、佛教指出,三皈为众人的总体归向,是指引人们"弃恶扬善,离善受乐,解脱烦恼,清净自在"的前导。三皈贵在坦诚,虔诚主敬,坦诚主敬,则生圆满功德。兹略出三皈如下。

(一)皈依佛

皈依佛即一心向佛之谓。《大乘义章》云:"依佛为师,故曰皈佛"。皈依佛要求"敬礼如来,称颂诸佛"。《杂阿含经》指出:经常思念佛的形相、功德、名号,则改邪归正,弃恶从善,远离三毒,亲近功德。念佛方法主要有主,其一,诵名念佛法:即口诵佛陀名号之法。佛教谓:世十方诸佛无量、一般多口诵药师佛、弥勒佛、大日佛等,尤盛行口诵阿弥陀佛。佛教认为,口诵不已,则功德无量。其二,观想念佛法,即静坐存想佛陀形相、功德之法。观想"庄严净土,世尊相好"等景象,可息止掉猗之身,破除谄狎之心。其三,实相念佛法,即观想"中道实相"真理之法。"非空非有,亦空亦有"谓"中道","真实不 妄、无为无相"谓"实相"。显然,观想中道实相属于理观,观悟此理,则圆满中道

至果.

(二)皈依法

飯依法即潜心学法之谓。法为"知病识药"中所说之药。《大乘义章》云。"依法为药。故名皈法。"见、思三惑为世人通病。见思病相无量。其法药亦自无量。概括而言。法药分为世间法药和出世法药两大类。在法药中,以出世法药量为胜妙。它可被除一切妄情邪执。诸芳烦恼。而得"正见正行,正念正觉。解脱自在,究竟安乐"。然而,对初受三皈者,只宜实践世间粗浅举法。即有漏之戒定慧三学。有漏二学,不应局限在"五戒十善"、"十二门禅"的狭小范围之内。实际上一切符合社会公德的世间善法。诸如含己为人、克己奉公、遵纪守法、康洁勤政、敬老爱幼、尊师重教、见义勇为、教死扶伤等等。都属于世间禅法范畴。《止观论》云:"深识世法,即是佛法。"广而言之,儒教倡导的立身处世五常准则,亦属于三学范畴。五常即仁、义、礼、智、信。仁即"广慈博爱、叙世仁人"之谓,义即"光明正大,品端行轨"之谓。礼即"大仗法度。小依礼节"之谓,智即"通达事理、智圆行方"之谓。信即"诚笃不欺、有约必戮"之谓。通常把五常视为封建礼数。由于它含有增增发光的遗憾精华,所以在我国当今道德体系中,依然保留着五常的合理内核。中国佛教把实施五常道德规范,视为皈依佛法的重要内容。(止观论)云:"周孔立此五常为世间法药。"

(三)皈依僧

皈依僧即诚心敬僧之课。(大乘义章)云。"依僧为友。故称皈僧。"僧众依教法修业。和合相处。诚为世人弃恶从善的良师益友。皈依僧并非必须以僧为伴、只要崇敬比丘。敬仰僧室,即符合"皈依僧"精神。为防止通过耳濡目染滋生恶习,皈依僧应从"近君子,远小人。伴正左。弃邪客"做起。当然。在具备下化功德之后,尚应广薰燕溅,亲近恶众,现身说法,採其危厄。

二、五戒十善

五戒十善是以"持受戒条"为形式,以"防非止恶"为内容的道德规范。五戒十善是佛教最基本的道德标准,亦是做人的基本原则。人所共知,气功以"德"为本,所以习练气功或修习神法害,对五戒十善尤应严格恪守。整于五戒十善戒律重要,分述如下。

(一)五式

五戒即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五条戒律。佛教认定,受持五戒,则不失人道,而保五分法身。若破五戒,则坠地狱、饿鬼、害牲三恶

文件由《原刊集》 即 4年 7 年 4 東文作

道:饱尝椒熟之苔。破五戒之害有五。

第一。確杀生成之害:佛教银珍视人生,淳淳教诲世人,要善藏人生。善 用人生。谓生命内蕴伪性,故生命至尊免责。庄严神圣。自发保护生命乃是有 情世界的普遍原则。世人皆有"好生"之德。既不屬戕害生灵。又不甘被他人 散杀。杀生或是建立在生命尊严基础上的律仪。是把保护生命视为至高无上 非则的具体体现。杀生则剥夺生命,对生灵构成量被伤害。杀生乃是违理综 行之举。故为罪恶。基于这种原因。而立不杀生成,当然,佛教强调生命绝对 尊严。不是宣扬活命主义。相反,佛教反对明哲保身。苟且偷生的观点,倡导 为张教众生危厄而男于献身的精神。何样。佛教高唱特受杀牛戒律。亦并非 放吹"站息养奸。作法自毙"主张,佛教善恶分明。强调大意大悲。护生为尚。 但对耶大恶极者。则另当则论。所以。佛经中则把杀一恶而拯众善之举。视为 难事行。此外,对正义之战和怒恶之行。亦不视为犯罪。当然不可枉开杀 或。应从生命无有等价物的观点出发。最好不采用银刑。

第二。被偷臺戒之舍:人们为了生存和发展需要。必须获取、占有一定生 括资料等财物。其获取愈经分为合法、非法两种方式。后者属于被偷臺戒之 到。被偷盗戒包括贪污瓷物、假公济和、抵映债务、敝诈励意、打家动舍、牲路 抢劫、横征暴致、战争储夺等不正当获取财物行为。偷盗对他人必构成财产 损害,致使受害者个人或家庭生活遭到不同程度的破坏。甚至陷入绝境而危 及生命。此外,偷盗尚可获及社会安定乃至影响国计民生,对全社会造成严 重危客。故偷盗为罪,而立之为或。

第三,破邪遥戒之害。"男女饮食"乃人的天然属性(本能)。"男女"在此特悟性生活。夫妇间的性生活合理合法。符合人伦遗德。无可厚非。非夫妇罔的性生活称为"罪焊"。 那是可导致思想混乱、行为放酱、意志废煎、理想聚散、人格败坏、遗德沧丧、性病肆虐、情杀为息、家庭解体、社会动乱等恶劣后果。真可谓"郭经为万恶之首,妄情为百祸之由"。由于邓经害人害己,是悟有根本性的选取练行行为。故为罪恶。而立为戒律。

近年来泛進于西方的"性解放"、"性自由"思潮。東我國对外开放之机場 在中土。政使某些人滋生"吃喝玩乐至上"的享乐主义思想。并导致认识上的 發制。即欣赏"故荡不羁。好他不规"的行为作风。陶醉"灯红酒绿。金速纸醉" 的生活方式。他们为了文过饰带。强作解人。歷文明进步的"一夫一查制"为 社会旧礼教。要提乱的"两性自由论"为时代新时尚。基于思想上的蜕化。使 失學智。摒弃良知。千是从很端个人主义出发。把发泄个人私欲、建立在他人

籍苦基础之上。鉴于邪淫是伤风散俗、伤天害理的殊恶行为。所以世人皆当 时其深恶痛绝,疾恶如仇。

第四、歌妄语戒之害;妄语指口造恶业。妄语有四、其一,妄言;即"虚妄不实、欺狂无信"之言。其二,绮语:即"轻薄淫秽,伤风败俗"之语。其一、恶口:即"恶言加彼,诽谤中伤"之口。其四、两舌,即"一黄双调、拨弄是非"之舌。妄语欺人,失信于人,滋生事端、破众和合。故妄语为罪。而立为戒、若妄言亲证上乘妙果,则谓彼"大妄语戒",其罪殊重。

第五,被依插戒之害。五戒中的前四条戒律。称为"性戒",即本性上属于罪恶的戒条。所以,不论受戒者或一般世人,只要触犯性戒、就是恶业罪行,五戒中的依插戒,从本性上讲。并非罪恶,故不为性戒,而属于遗戒。适量活酒,和神助兴,与身无害,何故为戒? 殊不知,依插乱性,广开恶门,《四分律》中列举饮酒有十过三十六失。诸如饮酒可招致恣情纵欲、乱伦丧德、贻误时务、损功败绩、失态出丑、不祷礼仪、祸身狭智、损名坏者、陈弱禅定、不开善门等过失。佛教为了卫护净行,遗令不饮诸酒。故立饮酒吸毒等具有乱性的不良嗜好为遗戏。

(二)十基

十善对于十恶固言。十善即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不 恶口、不绮语、不贪欲、不瞋恚、不邪见。十善业道为顺理之法,故名善法。反 于十善者,即为十恶。十恶为乖理之法。故为恶法。十善为大乘在家,二众戒 律,亦是世人应遵循的根本道德规范。

佛教认定,人们在现世守持五戒,来世必成人身而生于人间。若犯杀牛、偷盗、邪淫 安语四戒,率世必定坠入地狱、饿鬼、畜牲三恶道;这即谓三世八道轮回学说。佛教信奉者将其视为客观存在,而在拨无的世人看来,所谓六道轮回,实际上只不过是一种唯心主义说被。六道轮回乃佛教的基本教义之一,它作为一种信仰内容保留下来。尽管多数世人不予以接受,然而它在东方依然广为流传并探入人心。佛教指出:世人不知有因果,因果何曾放过准。常言道,"恶有恶报,善有警报,不是不报,时候未到,时间一组、统统要报"。《老子》云,"天网恢恢,藏而清。"

佛教将轮回学说晓示于众,人进乃为光明正道。令人向往;地狱乃为黑暗邪途,令人生畏。两条性质截然不同的道路展现在人们面前,何去何从,悉听尊便。一些人受佛教因果学说威振警策,则奉行五戒,恪守十善,自勉成为廉洁自重,人格高尚、善名流布、众人敬仰、受用如意、身心安乐的善人。有的

学者指出,因果报应理论,在历史上,对我国传统道德建设起到了不容置疑的促进作用,在维护社会秩序,协调人际关系等方面,显示出积极意义。

古人云:"入非圣贤,就能无过,知过能改,善莫大矣。"世人在受三皈之前,常犯诸多罪过。罪过轻重有别,未受戒者、若只犯轻罪则不为罪恶。如果犯了性罪,不论受戒与否则皆为罪恶,为避免破戒者坠入三涂,应取忏悔法予以挽救,何谓忏悔?陈述其罪谓"忏",改过其罪谓"悔",忏悔具有伏罪自新功用。《止观论》云:"忏为陈露先恶,悔名改往修来。"佛教认为,忏悔是消除既造罪恶的唯一方法。《心地观经》云:"若覆罪者,罪即增长,发露忏悔,罪即消除。"

忏悔之法众多,大体分为一种.其一,名"作法仟",即对佛陈述披露自己所犯罪过,并以行善之实际行动来弥补已过。其二,名"取相仟",即于禅定中生起忏悔之念和种种殊妙瑞相。瑞相既现,重罪即灭,若不现相,其罪难谢。其三,名"无生仟",即于禅定中,观悟"无生"之理,以破无明之障。定中冥心思惟,诸法本然空寂,不生不灭,如是则无明尽破,〔毒熄灭,罪从何来。「种仟法,前二者合称"事仟",后一者称"理仟"。事仟即"有作有相"之"行仟",理仟即"无作无相"之妙仟"。

为了避免重蹈覆辙和彻底忏悔,行者当知犯戒"顺流十心",借以晓喻犯戒之因,进而运用持戒"逆流十心",以对治其犯戒之心。《止观论》云:"若欲忏悔二世罪障,行四种三昧者,当识顺流十心,明知过失,当运逆流十心,以为对治。此二十心,通为诸忏之本。"

犯戒恶心, 计有如下十种,

其一,无明执我心:即"迷妄昏昧,执著自我"之心。此心令人"利欲熏心, 贪爱瞋痴,广造恶业,破戒造罪"。

其二,亲近恶友心,即"不分邪正,趣向恶友"之心,此心令人"亲近邪友, 海盗海淫,迷离惝恍,不辨是非"。

其三,善不**随从心**,即"不随顺益,不从良善"之心。此心令人"内失善心。 外绝善行,不理仁善,不生随喜"。

其四, 二业造恶心;即"纵恣三心, 无恶不为"之心。此心令人"身行恶事、口造恶语, 意生恶念, 为恶不悛"、

其五,恶念遗布心,即"好恶恶善,唯恶是念"之心。此心令人"良知泯灭、 鹰心肆虐,丧心病狂,危害人间"。

其六,恶念相续心:即"恶念迁流,造孽不息"之心。此心令人"包藏祸心, ,424。

蠢蠢欲动,窥测方向,以求 退"。

其七、覆钟过失心、即"文过饰事、缚粉施朱"之心。此心令人"编造流言、混淆视听、诗奠如深、不期悔改"。

其八、不畏恶道心;即"不忌恶道,不畏三涂"之心,此心令人"大逆不道, 伤天害理,自贻伊威,自食其果"。

其九·无惭无愧心:即"不知耻辱、不欲改过"之心。此心令人"骄名淫逸、恬不知耻,降志辱身,砚颜人世"。

其十,拨无因果心,即"猛利邪见,否是因果"之心。此心令人"放纵现行, 无视果报,不畏恶道,胆大妄为"。

以上十心,乃是造恶犯戒,顺流生死的内在成因,故佛教命名为"顺流上心"。

助杆善心计有如下上种。

其一,深信因果心:即"深信果报,正解轮回"之心。此心令人"防散杜新,疾恶如仇,改邪归正,乐善好施"。

其二,生**重惭愧心**:即"知耻识辱,改过自新"之心,此心令人"惭己之过,愧对人生,重新作人,霜改前非"。

其三,生大怖畏心,即"恐怖恶报,畏惧三涂"之心。此心令人"自珍自爱,不失人伦,但行好事,激世济人"。

其四,发露忏悔心:即"公诸己过,伏罪自新"之心。此心令人"正视罪过, 克诚披露,反躬自省,改弦易辙"。

其五,断相续恶心:即"断绝恶念,不令相续"之心。此心令人"痛改前非、断绝恶行,历行慎独,精进善法"。

其六,最上菩提心:即"正觉正道,上求下化"之心。此心令人"出息劣法广运圣道,拔苦与乐,暂愿渡人"。

其七,断恶修善心:即"河欲弃盖,善好三业"之心。此心令人"不缘五尘、不善五欲,三业清净,修功补过"。

其八,守护正法心:即"敬奉 · 宝, 卫护佛法"之心, 此心令人"守护圣道, 奉行正命, 依善随事, 彻仰三宝"。

其九,念十方佛心:即"思维诸圣,修善觉悟"之心。此心令人"诵念佛号、谢灭重罪,观想圣德,成就佛果"。

其十,观罪性空心:即"这悟诸惑,当体无生"之心。此心令人"自观其心、空寂不生,心性寂灭,心灭罪空"。

以上十心乃是谢灭罪过、逆流生死的内在成四,故佛教称其为"逆流十心"。

三、四弹八定

有关四禅八定修证方法已在《九次第定修证篇》中详述,此不重赘。

第二节 出世禅法

本节所谈出世禅法,仅限于声闻乘所修习的四谛法门。即人们所熟知的小乘法门。

实施出世禅法,以"出离心"为动机,以四谛为内容。修者成就世间禅法之后, 当遵《增一阿含经》所闻"诸行无常,有漏皆苦,诸法无我,涅槃寂静"之理,发出离心愿,志求解脱亲证涅槃。具体修证方法,即观察、思维四谛十六行相。佛教认定,修证四谛十六行相,则引生无漏智慧,断除见修一惑,永得胜妙解脱。何谓四谛十六行相?"四谛"义同前释。"行相"是指缘取认识对象时在意识中所生起的表象、观念。"十六行相"是指在观想四谛过程中每一谛各产生、浮现四种影像(表象、观念),即观苦谛浮现出"苦、非常、空、非我"四相,观集谛浮现出"因、集、生、缘"四相,观灭谛浮现出"灭、静、妙、离"四相,观集谛浮现出"道、如、行、出"四相,共十六种行相。通过观想四谛十六行相,可以达到彻底了知四谛真理的目的。

出世善法实践共分五大步骤(阶位)。

一、资粮位禅法

资粮位(三贤位)为佛法实践的初级阶位。该位实践五停心观、别相念住和总相念住三种禅法。五停心观为五种观法,用于对治贪、瞋、痴、我见、散乱五种过失,故属于奢廉他(止、定)范畴,别相念住法在五停心之后修习。总相念住法在别相念住基础上进行。修"别相念处",即在禅中分别观想身不净、受纳苦、心无常、法无我,修"总相念处",即在禅中从总体上观想身、受、心、法皆为不净、苦、无常、无我。通过观想使自己在对客观世界及自身的认识上达到符合佛教的观点。别、总二相念住合称"四念住"。四念住因可诱发智慧,故属于毗婆舍那(观、慧)乾畴。通过"三赞位"修行,可以培植有漏善根(原解脱分),为进入更高 级的"四番根位"作准备。

到 总会住两种等法,总以视想真整带 乐,常,我为内容。何调净、乐、常、我。佛教认为带小常我培对十界女生最佳发展状态的模括。是人生需要的最高形式,四者含义为。

其一,"净"为"无脑儿安"之语。"无脑"即"断鸣烦恼,清净自在"之义。 "允安"即"退止安念,不善不集"之义,实合此义之净,写佛陀认定之净,故称 其为"鼻净"。但人谈把"有脑有妄"的事物颠倒为净,此谓"偏净"。

傳教认为。包括人类在内的世俗世界中的一切事物及现象者为格次。若 的性人。其心但是"名利情爱"思看。其身常行"饮食男女"造作,如是思量、遗 作之心身。既降得望聚,又污染各类。故佛称性人心身为"吸心"、"杂身"。供 人不得其理。侵犯其限例为净心、净身,并于以能情症供。项句、如此确心、则 明生名歌、利政、权能、食政、包欲之想。纵存缺身。则人造思适会也之行、功 心乃是无底之何。随身各观物质条件的丰富。其个观得是代度必然不衡能 大。所以、凡职心重骂者。即使身份是贵、家皆万贯、亦无维糖爱"如是"之乐、 相反郑在穷者被侈、饥烦痊逸心避支配下,更加变本加利地争事常求、以致 终日饱含"食婪无厌。私整难填"之者。故染心食制不宜损。为了更影感者的 染可能含"食婪无厌。私整难填"之者。故染心食制不宜损。为了更影感者的 染可能。"既恶"则会养染婚,依从中缘,种物包括或定营者给以及人生合理局 求等内容。"灭恶"则或给事理,明察等断,于是了知"名利情爱、荣申宣传"。 既不胜妙化严。又非永恒常在。在晚久明理新维上。必然心生意例。身行众 等。是而易见。被似中立鬼净时促进影像避倦身位不乏积极意义。

其二。"乐"为"知苦斯集"之谓。"知苦"即"下知苦果、出离诸者"之义。 "斯泰"等"不避遇者·斯除集因"之义。其合此义之乐。郑佛陀认定之乐、故称 其为"真乐"。他人保佗"有苦有集"的事物颠倒为乐。此谓"假乐"。

得要认为世俗方有无常。本性皆言。以人们无法避免的生老病死国苦明言。其中代苦酸或、曼纳死苦。乃在诸智之后,因此死苦似乎最为通远。最为 绩强。由于死亡意味者问生命、杂友、幸福、财产、事业永远决别。所以迫使人 们则生死亡殊苦的明新意识,更现世人不能主事生死。每时每周都面临君死 亡的政势。于是安丽者来是遇过、最情况的死苦。实践是迫近、是厚原。基于 这种原因。人们对死亡必然产生恐惧心理,以致死神病影不时意同于密意识 之中。使人们能受死苦折磨。为了犹非死亡的无情难死。人们偏望"达超行 理"。或建设"神化上程"。然而在严酷死了"面前,这些"经情"之举。如是得于 分致码无力。因为移情本身致具有一般慰命属性外,并不存在初年死亡的实

股内涵。佛教对生死从不市污。首立苦语、移人的生老病死现实和盘托出、股 示于众。进而就化众生。"知首斯集、证实物道"。以情是人们超脱生死、包享 银乐的根本需求。

佛教承认供俗之乐的存在。《大般视像必》元、"生死之中,实有从受。" 佛教认为。此等乐曼、皆依因缘所件。不得常住水受。则知乐曼当体。似然为乐。然而乐地破坏。即使为等。由乐增能年所转化之善。在二善中称为"坏苦"。俗世之乐,皆有生有灭。聚集能外。故请乐祭成"练苦"。很端继迟。乐受当体、亦实为苦。因为乐受活动的本身、即为下善中的"行善"。若从更须烂次未讲。乐受乃是通过身触综宫受纯股情竭微以满足生现欲望的过程。殊不思欲即贪爱活动,实为请苦之本。《法华经》为便品》云:"诸苦所四。贵俗为本、"以或实论》云:"衣食等物。皆是苦河。"此人不明此理。误把精足欲望之乐受视为乐法。佛教认为。此人所妄见之乐。皆为真苦假乐。假乐以六根受纳明潜穴境为内容,以萌生悦适感受为形式。《佛教论》云:"适悦身心名乐。"可见假乐乃欲界之乐。五欲之乐。此乐层次低下。形式俗陋、内容污垢。因此、假乐知情极失。具有倾则环变特件。此外、玩味假乐。而可导致食欲即唐、恶念情生等弊端。故此假乐必须敬除。

破除假乐。以修习三学为很多。当然有正像之前。重新审视人生厌欣方式,认真反思人生好思健向。亦不失为克制假乐的有效之母。何谓反驳? "沃"为背离之义。"敌"为仰慕之义。由于世人具有由污染意源生的四种倒认识和与生俱来的我做、我见、我慢、我爱等那见意感。因此。当面对充斥"名利情爱"诱惑的是花世界。必然最花增乱。建失方向,以意厌净 取染、陷入迷惘之中。沃欣本为同种传生心疾。《成唯识论》云:"十一别义心所,谓厌软等普心所法,虽义有别说种种名。而体无异。重新审视人生厌秋,旨在把世人扭曲的厌欣方式矫正过来。即由贪婪包藏损水的"五欲租乐"。转变为欣求等美精妙的"理槃组乐"。并以慧眼眸光,把给枕连铜的人间看得真真切切。请清楚意,明明白白。究党就家,从而远离恶道。一心向意。

何谓题向?"题向"即忽求向往或价值取向。《俱合论》云。"题谓所往。"佛教认为。六凡众生题向入道范何选界并拿规律。有识之士、应在"凡失皆有佛性"理论指导下,为谓是群层人生需要。实践入度欲罗蜜都行。显而甚见,反思人生题向的目的。在于拓宽人生题向领域。转立最高的人生目的。确定高标制的人生价值取向。这样在伟大事业心和集高责任感的驱使下,人们就会。

文字图《加州学》《加州学》《加州学》(1915年) 1917年第18日 - 1918年(1917年)

悉备"天下为公,放眼十界"的胸怀。 发扬"陶躬尽痒,智尽能素"的精神。 继操"高风亮节,无愧四皓"的节度。 坚定"宁为玉碎。不为瓦金"的骨气。 抒发"恢怕明志,宁静志远"的志趣。 恪守"自参自爱,健康向上"的人道。

其二、"常"为"恒常永住"之调。"恒常"即"恒立不破,常在不坏"之义: "永住"即"长久不变,永住不易"之义, 实合此义之常,即佛陀认定之常,故称 其为"真常"。推人误把"无恒无常"的事物颠倒为常,此谓"侵含"。

你被认为。世界一切事被和观象都在运动变化之中。在著名的"E法印"中你此为"请行允常"。"行"有"无常"和"有为"两层含义。"常"有"恒久"与"不变"双重内插。故称二世迁徙之诸法为"诸行"。你此间生灭变化之事物为"无常"。此人不知"诸行无常"之理、误把世间相对静止、暂住的万象视为"常"。《浮攀经》云:"请行无常,是生灭法。生灭灭已。叙灭为乐。"此四词就是著名的"诸行无常"偶,佛教将此偈视为佛弦总纲。偈之含义,各宗所释不一。一般认为偈之前率为"貌转行",偈之后率为"还灭门"。 流转门即由"真常"转化为"假常"的活动。 假常当体,则为速情所染,烦恼所竭,放从总体上。说,但常属于恶与否的意味。还灭门即从"假常"返还"真常"的过程。真常当体,则悟其所述,释其所竭。故从根本上讲真常属于带与乐的危畴。明了流转、还灭二门真义,那么胺假含立真常在禅道中的意义则不言而喻了。

其四。"我"为"不变主宰"之调。"不变"即"不生不灭。不变不易"之义; "上宰"即"宰耐万物。役使群动"之义, 英合此义之我,即佛能认定之我,故称 其为"真我"。世人误把"无主无宰"的事物颠倒为我,此谓"假我"。

佛教认为。人身由五瘟假合而成,为物由四人和合而生。就是说。人之与物。跟太永恒不变之"体"。又无目主自等之"用"。故而不可执其为"我"。他人不知此理。读把人身和万物视为具有实体自性的我。佛教称此为妄见之我。即所谓之"银我"。执著假我的遗俗认识称"我执"。我执分为两种。凡执自身为"我"者。称"人我执"或"人执";执万物为"我"者。称"法我执"或"法执",人投执与法我执合称"二执",我执是一种"自我组尊。唯我全高"的自私现念。每于我执观念。必然明生经逸情欲等恶性心所活动,从而导致心灵污染。心态扭曲。并通过生活作风、人生目的、处世行为。现念信备等方式予以表现。

其一,牛讷作风表现:或饱食终日,北所事事;或吃喝玩乐,玩世不恭;或

挥霍浪费,奢侈无度;或恣情纵欲,腐化堕落。

其二,人生态度表现:或自愧形秽,悲观轻生,或玩物丧志,不求进取;或人生儿何,对酒当歌;或苟且偷安,得过且过。

其三,处世行为表现,或斤斤计较,患得患失;或一事当前,利己当先;或 投机钻营,唯利是图,或铤前走险,以身试法。

其四,观念信条表现,或人不为己,天诛地灭,或剥削有理,掠夺有功,或以强凌弱,弱肉强食,或唯我是尊,当负天下。

以上所举种种我执杂业,皆为恶行。所以佛教将我执视为万恶之源。我执尽管人皆有之,其强弱却因人而异,我执重笃者,必然从极端的个人主义立场出发,大造"己所不欲,强施于人"的恶业。我执不但是营造罪恶的内在根据,而且是阻遏修禅的唯一障碍。因此对我执必须予以彻底破除。我执牢固地盘踞在深层意识之中,极难根除殆尽,对此应有足够和明晰的认识。破除我执以"三止三观"为方法,以"观观真如"为契机。据称在成就妙果之前,第七识的"恒审思量"总以"假我"为对象。只有通过修习禅法,使有漏的末那识转依为"平等性智",其"恒审思量"才以"真我"为内容。真我对于"假我"而言,真我即涅槃实相,谓它是融"净、乐、常、我"为一体,集"真、善、美、妙"于一身的正大光明法身。真我现显,乃以破除万恶的我执为前提。就是说,真我现显一度,我执削弱一分,真我究竟现显,则我执彻底根除。所以,若真我得以成就,那么对思想、道德、建设必将显示出巨大意义。

二、加行位禅法

加行位又称"四善根"、"四善根位"。四善根是佛法实践的四种阶位。即在修习总相念住基础上,依观想四谛十六行相,先后顺次产生四种善性功

(一)暖法位

在总相念住后念基础上所生之善根称"暖"。暖为接近圣火之义,它是圣火的前相。所谓圣火乃指见道所生起的无漏智。显然,暖位乃是见道无漏智将生之修习阶位。该位修法分下、中、上三品,在各品修行中皆要求观想四流的苦、空、非常、非我、因、集、生、绿等十六行相。暖位以修习四正勤为方法,以观想四流十六行相为中心内容。

四正勤为三十七道品中的行品方法之一·为继四念住之后的修法。四正 勤有如下四项内容:

其一,未生恶法,即借精进戒定慧三学,对未生之恶道行业,令其不生。 其二,已生恶法,即借精进戒定慧三学,对已生之恶道行业,令其断除。 其三,未生善法,即借精进戒定慧三学,对未生之善道行业,令其生起。 其四,已生善法,即借精进戒定慧三学,对已生之善道行业,令其则满。

由于四正勤以精进勤修特点,故名"四正勤";因其能断离懈怠,故名"四正断";因其策励身口意三业最为胜妙,故名"四正胜";因其以意决断取合,故名"四意断"。

(二)顶法位

在暖法上品后念基础上所生之善根称"顶"。该位犹如山顶、处于进退两际之间,即进而升于忍位、或退而降于暖位。顶位分上、中、下三品、在各品修行中、皆依四如意足,观修四谛十六行相。四如意足为三十七道品中的第一行品方法。其第一行品方法即四念住,它以修习"实智慧"为主、第一行品方法即四正勤,它以修习"精进"为主、一者皆慧多定少法门 第二行品方法则如意足,乃为以定摄心之法、因此可令定慧均等,所愿俱足,故名"如意足"。如意足即随心如意、意愿满足之谓。如意足又称"神足"。神足即神妙六通、依定生起之谓。附带说明一点,如意足之"足"和神足之"足"乃字同义异之词、前者为"满足"之义、后者为"所依"之义。四如意足为达到灵妙六通的四种禅定:

其 · 欲如意足;亦称"愿如意足"。即在加行位修习中依欲力(欲求此定之力)所发起的禅定。

其 1,念如意足,亦称"心如意足"。即在加行位修习中依心力(一心专念之力)所发起的禅定。

其三,勤如意足,亦称"勇如意足"。即在加行位修习中依勤力(勇猛精进之力)所发起的禅定。

其四,慧如意足:亦称"观如意足"。即在加行位修习中依慧力(观察思维之力)所发起的禅定。

在加行位修习过程中,尽管方法众多,然而唯此四种禅法资益最胜。

(三)忍法位

在顶法上品后念基础上所生之善根称"忍"。忍为"忍可"之义,达此位即能确认四圣谛之理。该位分上、中、下三品。在下忍品位,具观四帝十六行相。在中忍品位,渐灭所缘之谛和能缘之行,此谓"灭缘灭行"。其时禅境极其微妙,仅留欲界苦谛下之"苦"之行相,在上忍品位,亦仅观苦谛下之苦之行相.

然而仅为一刹那之间。忍法位乃是五根生起之位,五根为三十七道品中的行品方法之一,继四如意足法后修之。它为修行所依的五种内在要素。

其一,信根;即信乐三宝、确认四谛之根力要素。

其一,動根,即勇猛勤善、精进不辍之根力要素。

其二,念根:即忆想正道、思念善法之根力要素。

其四,定根:即心一境性、止定不动之根力要素。

其五. 慧根, 即思维真理、达悟四谛之根力要素。

五根乃生起善法之根本,所以当具五根,则可把禅定推向深妙层次。《俱舍论》云:"于清净中信等五根有增上用,所以者何?由此势力伏诸烦恼,引圣道故。"

(四)世第一法位

在忽法上品后念基础上所生之簪根称"世第 法"。该位仅观苦谛下的 "苦"之行相、时间甚短、只一刹那、故无上、中、下三品之分。何谓世第一法? 世为世间有漏法之义,世第一法即世间有漏法中最胜之谓。修习此法无间, 必生无漏智,入于见道位。五力禅法为世第 法之位之修法。五力为三十七 道品中的行品之一。继五根法后修之。五力是基于五根所生维持修行和达到 解脱的五种力量。

其 ,信力:即"令心清净,正信破邪"之力。

其二,进力:即"精诚善进,断除懈怠"之力。

其三,念力,即"心持正念,破除邪念"之力。

其四,定力:即"依止禅定,破诸乱想"之力。

其五,慧力;即"观悟四帝,成就智慧"之力。

三、见道位禅法

由四轡根加行位入于此位。佛教指出,见道乃由凡入圣之位,即十六心之前十五心之位(指自见道初心至第十五心间断二界见整的"预流向"位)。见道位修习八正道,现观四谛之理,依次由低到高生起八忍七智十五种无漏智慧(十五心),何谓八正道?佛教认定,八正道即八种超凡入圣的行法,依八法而修,则可由"迷界此岸"达到"悟界彼岸"。故亦称"八船"。八正道包括八项内容。

其一,正见,即"正见四谛,明达真理"之谓。正见以无漏智慧为体。

其二,正思:即"思维真理,增长真智"之谓。正思以无漏心所为体。

其三,正语:即"真智持口,不作妄语"之谓。正语以无漏戒律为体。 其四,正业:即"真智持业,不作妄行"之谓。正业以无漏戒律为体。 其五,正命:即"三业清净,依正活命"之谓。正命以无漏戒律为体。 其六,正勤:即"真智持修,精进涅槃"之谓。正勤以无漏精进为体。 其七,正念:即"真智持心,念正无邪"之谓。正愈以无漏心念为体。 其八,正定:即"真智持定,清净无为"之谓。 正定以无漏禅定为体。

人正道由始至终贯串着"正见"这条红线。"正见"即指对苦、集、灭、道四 谛之理的正确认识或正确见解。正见以无漏智(根本智)为体,从而不为世俗 邪见所迷惑。修者在正见指导下,既可顺利进行无漏戒定慧三学实践,又可 自觉实施高标准的道德规范。

四、修道位禅法

由十六心中的第十六心位(预流果位)至罗汉向位的修习活动,皆为修 道位。显然,修道乃是一个漫长的修习过程。见道位现观四谛,断八十八使之 见惑。修道位在照见真谛基础上,更修真观,缘四谛理,断八十一品修惑以及 色相等有漏法。

在一十七道品**样**列顺序中,七觉支在八正道之前,然而七觉支却是修道 位行法。七觉支为三十七道品中的行品之一,继五力法后**修**之。七觉支是觉 察其心偏正的七种觉悟次第或作用。

其一,念忆觉支。即对"念忆佛法,正念妙果"之觉察作用。

其二,择法觉支:即对"分辨真妄,选择善法"之觉察作用。

其三,精进觉支,即对"精心修善,勇猛不怠"之觉察作用。

其四,法喜觉支,即对"领悟善法,心生喜悦"之觉察作用。

其五,经安党支,即对"断除烦恼,心身轻安"之觉察作用。

其六,定止觉支,即对"依止禅定,心一境性"之觉察作用。

其七,行舍觉支:即对"平等对待,心无偏颇"之觉察作用。

七觉支法,为七种悟觉举法的胜妙力用,具之则可把禅定推自更高的道位。

五、无学道禅法

由修道进入此位。小乘以四向三果为有学道,以第四果即罗汉果为元学道。达无学位,则断尽一界烦恼,尽证真谛之理。由于修行趋于圆满阶段,而

无再修学之必要,故名。

具体修法,即依金刚三昧,而入无学道位。金刚三昧统摄修道位最后阶段所修的种种禅定。该三昧犹如金刚 无坚不摧,无物不陷,所以它是三乘断除一切烦恼和各得其究竟证果的禅定。就是说,借金刚三昧之心,乃可依次证得三乘妙果。

业已说明。以上所谈的出世善法,乃属声闻乘的修习法门,所以这里所说的无学道位,仅指声闻菩提之位。入无学道位即证得十无学、四智。十无学即无学正见、无学正思惟,无学正语、无学正业、无学正命、无学正精进、无学正念、无学正定、无学正解脱和无学正智。十无学由无学戒蕴、意蕴、解脱殖、解脱知见蕴而摄,即无学正语、正业、正命。由无学戒蕴所摄;无学正念、正定,由无学定蕴所摄;无学正见、正思惟、正精进,由无学整蕴所摄;无学正解脱,由无学解脱知见蕴所摄。所说四智即罗汉证悟四谛之智。《集论》:"依金刚喻定,一切粗重、水已息故,一切系得,永已断故;永证一切离系得故;从此次第无间转依;证得尽智及无生智,十无学法等……如是等法,名究竟道。"

第二章 大乘禅法修习法要

大乘禅法,以菩提心为动机,以菩萨行为内容。大乘禅法历经世间法与出世法两大步骤。有关大乘行法阶位,诸"经"、"论"说法不一。有十位、十一位、四十一位、四十二位、五十一位、五十四位、五十六位种种不同、约华严等所明五十二位,则十信位为凡位;十住、十行、十回向在别教、终教为贤位、在圆教为圣位。十地、等党、妙党位,不论别教、终教和圆教皆是圣位。

第一节 世间禅法

世间禅法内容依教派而异。通常把凡位、资粮位、加行位所修禅法列为世间禅法范畴。

一、凡位禅法

在凡位以修证十信为内容、十信不属于资粮位范围,它是修习大乘禅法必备的十种信念,故列为五十二修行之首。其十种心念为:

其一,信念心,即"奠定信念,一心向道"之心。

其二,念忆心:即"念忆善法,永不遗忘"之心。

其三、精进心:即"圆纯精明,进取精净"之心。

其四,智慧心,即"真智灼见,明达事理"之心。

其五,定止心,即"心定智明,住于一境"之心。

其六,不退心,即"安住善法,不退不坏"之心。

其七,护法心:即"护持善法,永持不失"之心。

其八、回向心。即"引生善法,回应佑护"之心。

其九、持戒心:即"防非止恶,安住善法"之心。

其十, 愿力心: 即"解脱自在, 妙果如愿"之心。

二、资粮位禅法

资粮位(三贤位)共有十住、十行、十回向三十个阶位。 (一)十**住位**

入理般若,住生功德称住立。即得信之后,进而入住佛地之位。十住位分 为以下十位。

其一,发心住:即"明达真理.圆成一心"而入于菩萨修行之位。

其二,治地住,即"调治心地、令其明净"而入于待生圣种之位。

其三,修行住:即"心地清净,不染不着"而入于修行无碍之位。

其四, 生贵住, 即"与佛冥通, 受佛气分"而入于如来圣种之位。

其五,方便住,即"方便具足,相貌无缺"而入于自利利他之位。

其六,正心住:即"貌与尊应,心与尊同"而入于身心俱妙之位。

其七,不退住:即"心身合成,日日增长"而入于功德递进之位。

其八,董真住:即"妙果灵相,一时俱足"而入于形具胎成之位。

其九,王子住:即"心身俱足,法王子成"而入于出胎即位之位。

其十,灌顶住:即"觉悟之人,受职灌顶"而入于堪行妙事之位。

在十住中,由发心住至生贵住,属于入圣胎阶段;由第五住至第八住,属于长养圣胎阶段,第九住属于出胎阶段,第十住犹如刹利王子受职灌顶,属于即位阶段。

(二)十行位

十信、十住之位行法,只能使自利功德圆满,而不能令利他功德俱足。因此,尚需在十住基础上再修十行。 十行分为以下上位。

其一,观喜行:即"等觉菩萨,观喜利他,随顺十方,广施妙德"之行。

其二,烧益行,即"拔苦与乐,利乐众生,知病识药,饶益九界"之行。

其三,无瞋行:即"无瞋无恨,无违无逆,发自内心,自觉觉他"之行。

其四,无尽行:即"逗机窗缘,物相投合,现身十方,利他无尽"之行。

其五,离痫行:即"远离痴毒,道种智俱,妙运万法,无差无错"之行。

其六、善现行。即"现身说法,因众而异、善巧方便,同异圆通"之行。

其七,无着行:即"不著尘界,十方虚空,广施善法,无着无碍"之行。

其八,尊重行:即"尊重般若,崇尚真智,远离三秦,契合大觉"之行。

其九, 善法行, 即"圆融为轨, 中道为法, 凡圣相摄, 十方一统"之行。

其十,真实行:即"清净无染,圆融无碍,无漏无为,恒常如如"之行。

(二)十回向

回向即以大悲心教护众生之谓,回向分以下十种

其一,教护众生回向,即"教护众生,离众生相,永离妄界,证入净界"之 回向。

其二,不坏永住回向。即"教护众生,志坚不坏,永住不退,但常一如"之 回向。

其上,等一切物回向:即"依正不二,平等对待,思泽万物,光照诸法"。 回向。

其四・至一切处回向:即"周遍一切、无所不至、施法十方、十界一如" と 回向。

其元,无心**德藏**回向:即"圆融一切,成就广大,包容万有,功德无量"と 回向。

其六,平等善根回向:即"随顺众生,逗机所宜,培植善根,平等无异"之 回向。

其七,等观众生回向:即"随顺众生,等观有情,一视同行,无亲无疏"之 回向。

其八,真如实相回向:即"回向之心,契合真如,数护之愿,冥合实相"之回向。

其九,无缚解脱回向:即"不执不著,无垢无染,离断烦恼,解脱自在"之 回向。

其上,法界无量回向:即"法界无量,回向无边,普渡众生,饶益 + 界"之 回向。

三、加行位禅法

加行位即四善根位。俟资粮积聚丰足,再行加行,则可证得见道。资粮包亦具加行内涵,而加行位却无资粮含义。加行是指制伏"能取"、"所取"分别,引发唯识真见,即见道前之修行阶位。在该位小乘"俱舍宗"修十六行相观;"成实宗"修无常观;大乘"法相宗"修四寻思观、四如实观,即依四定而发四寻思观和四如实观之观智。四寻思观是以"万法为唯识"的观点,来观察寻思所认识对象的名、义、自性、差别四个方面。"名"指色、受等名;"义"指依名所诠色受之体;"自性"指色、受自身体性;"差别"指各自体间的种种差异。人天一切色受诸法,皆不出名、义、自性、差别四法。佛教认为,修者在禅定中所观名、义、自性、差别四法,均为自我之心所变,故皆为"极有实无"之法,如是寻求思察,即称"四寻思观"。如是依法寻思观察,对四法唯识之理,则产生明确的印可和认定,此称"四如实观"。在加行修行中,分为四位。

其一,暖法位,净定心依谛增上等法,则生起明得定三摩地般若及彼定

慧相应等法。依明得定,发下寻思,观无"所取",而立暖位,该定为初得无漏 登前相心禅定,即将获得无漏慧之禅定,故名。

-, 顶法位: 在诸谛所缘中, 智慧之力不断增进, 于是明相转胜, 则得明增三摩地般若及彼定慧相应等法。依明增定发上寻思, 观无"所取", 而立顶位。

其三,顺谛忍法位,由于个别自内证,在诸谛所缘中,一分入于无"所取",因忍解故,一分随顺于无"能取",因随顺通达故,则得印顺三摩地及彼定慧相应等法,依印顺定,发下如实智,印持决定(认定)、达悟而立忍位。

第二节 出世禅法

出世禅法包括见道位、修道位和究竟位所修禅法。

一、见道位禅法

由世第一法位入于见道位。通过世第一法无间之修习,生起空慧三摩地般若(即"无分别智")及其相应等法,以无分别智初照见诸法真理,故名见道。见道即以真智通达真如之修位,故又名"通达位"。见道是完成一阿僧被助修行,而始登初地入心之位。佛教指出,进入此位,由于破除了"能取"、"所取"一切分别,通达了少分"人无我"、"法无我"之理,从而获得超凡入圣之果。显然,见道乃是修行中的第一次质的飞跃。见道有真见道和相见道之分。真见道即修者入于见道位发起真智(又名"正智"、"实智"、"如理智"、"根本智"、无分别智"、"根本无分别智"等)证悟真如之谓。真智为能观之"智"、真如为所观之"境"。入于见道,则真智契合真如,唯现"真如一心",于是"能、所"无别,"智、境"不分,所以,真见道又称"一心见道"。真见道又分为无闻道、解脱道两种阶位。无间道即世第一法后念所生真智,顿断分别起烦恼,所知二障之位。进入此位,则不受感障间隔,故称其"无间道"。解脱道即无间道后念所生正智证悟真理获得解脱之位。

相见道即在真见道位发起根本无分别智之后,次生起后得有分别智而·438·

分别真如相分之谓。通俗地讲,以俗智(又称"权智"、"如量智"、"后得智"、"有分别智"、"后得有分别智"等)分析世间万物事相(即能变真如之相分)的过程谓"相见道"。后得智分别俗法但不被世间森罗万象所迷惑,反而能进行符合佛教真理(性理)的认识活动。相见道又有三心相见道和十六相见道之分。见道已入菩萨十地修习之位。所以,当修六波罗密多万行之法,波罗密多为梵文音译,或译波罗密。通常波罗为"彼岸"之义,鉴为"到达"之义。若意译波罗密则有多义,谓"究竟"、"到彼岸"、"度无极"、"度"等。六波罗密为菩萨万行大法、行此大法能究竟自利利他之事。故名"究竟"、行此大法,能由"生死此岸"达到"涅槃被岸",故名"到彼岸";行此大法,能度诸法事理广远无穷无极,故名"度无极";乘此大法,则由凡界达于佛界,故名"度";六波罗密即六度,它是由凡界达到佛界的六种方法、途径,

其一, 檀那波罗蜜: 檀那译曰"布施", 故檀那波罗蜜意译为"布施度"。 布施即"以已福利, 分布与人"之谓。 布施具有"对治惶吝, 广施法药"的作用, 为菩萨大行法之一, 属于波罗塞法门。

其二,尸罗波罗查,尸罗译曰"戒律",故尸罗波罗蛮意译为"戒律度"。戒律即"防非止恶,息火清凉"之谓。戒律具有"对治恶业,广积功德"的作用,为 菩萨大行法之一,属于波罗蜜法门。

其三·羼提波罗蜜·羼提译曰"忍辱"。故羼提波罗蜜意译为"忍辱度"。忍辱即"受其侮辱,无患无恨"之谓。忍辱具有"对治患心。柔心忍法"的作用,为菩萨大行法之一。属于波罗囊法门。

其四,毗梨波罗鹫,毗梨译曰"精进",故毗梨波罗蜜意译"精进度"。精进即"习法无间,专念趣求"之谓。精进具有"对治懈怠、圆满善果"的作用,为菩萨大行法之一,赐于波罗壹法门。

其五,禅那波罗蜜,禅那泽曰"禅定"。故禅那波罗蜜意译为"禅定度"。禅定即"心注一境,正审思虑"之谓、禅定具有"对治散乱,定生功德"的作用。为菩萨大行法之一,属于波罗蜜法门。

其六,般若波罗蜜:般若译曰"智慧",故般若波罗蜜意译"智慧度"。智慧即"决断简择,离惑去妄"之谓。智慧具有"对治愚痴,照见真理"的作用,为菩萨大行法之一,属于波罗蜜法门。

六度以自利为主,即以布施度已之悭吝,以持戒度已之犯戒,以忍辱度 己之瞋恚,以精进度己之懈怠,以禅定度已之散乱,以般若度己之愚痴。法相 宗将六波罗蜜开为土度。在修习六度或土波罗蜜过程中,宜重点修持禅定波

罗蜜。因为实现普接六道众生弘惠。必具六道四辩、方便善巧、佛眼佛智、五 上妙觉诸功德。须知此诸功德,无不由禅定所得。这就是在波罗蜜法门实践 中独重禅定波罗蜜的原因所在。

二、修道位禅法

修道位是指由初地住心至第十地出心之间的修习之位。即在见道位基 础上,运用如理智、如量智,再断馀弊之位。修行六度万行法,在见道位顿断 三界"迷理"烦恼,在修道位新断三界"迷事"烦恼,尽管见谁、修道所断烦恼 属性不同,然而二者在转依上则具共同点,即只能部分转得(分证)涅槃、菩 提二妙果。须知,涅槃以寂灭为"体",菩提以四智为"体"(唯识以大圆帻智 等四智为体:智度论以一切种智等三智为体:密数以法界体性智等五智为 体), 显然,涅槃即真如,菩提即真智。修道位是继见道之"真实转依"后由 "二雌向二果的转依"过程。即获得"生法二空菩提、涅槃"。这种转依,集中 体现在阿赖耶识转依。该识以圆成实性涅槃为实性。而且藏有烦恼、所知二 隆种子和菩提种子。大乘修道位特指"菩萨梨十地间。斯俱生起烦恼、所知二 随之位也"。就是说。在"见道一旦照见真谱。更修真观(妙观)"。借以"转舍第 八识中烦恼麻种子而转得实性涅槃和转令第八识所知臓种子而转得直包 著獎。所得之菩提、涅槃谓转依二妙果。"尽管修道位可转得涅槃菩提、三身 四智。然而并不圆融胜妙。这就是前文所说部分转得的依据所在。有关转依 之地,"经"、"论"说法不一。(往生论·注)云:"平等法身者,八地以上法性法 身菩萨也:"有说,初地以上菩萨,即得平等法身。亦有说,人初她则证妙观 蹇、平等性二智。 五识和第八识皆为现最。"至佛果时。五识与八识园时分别 转为成所作智、大圆镜智"。若依据四法界规定。由世俗认识到佛智认识的层 次发展顺序。当先转得一切智或大图镜智。而后才转得道神智或平等性智等 后得智。

修道位依其修习次第分为十地(含等觉位或另开)。

其一,喜欢地:人此地因断见感,证得生法二空之理,故谓"喜欢地"。在 此地成就"布施波罗士"。

其二、离垢地:人此地因断修惑。断绝犯微细戒之垢,故谓"离垢地"。在此地成就"戒律波罗鉴"。

其三·发光地:入此地因断修感,显发法忍智慧之光,故谓"发光地"。在此地成就"忍辱波罗蜜"。

其四,焰瑟地;入此地因断修惑,生起慧性璀璨之焰,故谓"焰慧地"。在此地成就"精进波罗蜜"。

其五、极难地、入此地因断修惑、极尽事理相入之难、故谓"极难地"。在此地成就"禅定波罗蜜"。

其六,现前地:入此地因断修惑,现前染净无别之妙,故谓"现前地"。在 此地成就"般若波罗蜜"。

其七,运行地,入此地因断修惑,远离二乘自利之弊,故谓"远离地"。在此地成就"方便波罗蜜"。

其八,不动地;入此地因断修惑,任运无作不退之法,故谓"不动地"。在此地成就"本愿波罗銮"。

其九,善慧地,入此地因断修惑,俱足逗机教化之慧,故谓"善慧地"。在此地成就"大力波罗蜜"。

其十,法云地:入此地因断修惑,俱足润泽万有之雨,故谓"法云地"。在 此地成就"正智波罗瓷"。

依五十二位法,则在十地之终另开列等觉之位。该位是五十二阶位中的第五十一位,为菩萨之极位。由于入于此位,示修者已满足三阿僧祇劫修行,即别教菩萨已断十一品无明,因教菩萨已断四十一品无明,所以其智慧功德就相似或相等于妙觉佛果,故名"等党位"。

三、究竟位禅法

究竟位为究竟断惑证理之位,故名。该位又名"妙觉位"、"无学道位"。谓达到此位,即成佛陀,故又称"佛果位"。此位以"能成之万行为因"以"所成之万德为果"。佛陀万德,归纳为三,即法身、般若、解脱三德。所以佛教认为,佛陀具三身四智、五眼六通,则成为最高尚、最清净、最觉悟、最自在之人。